

श्रीः ।

शारीर वल विद्या

अथवा

कसरत और मछोंकी कुश्ती.

भाग १ पहिला.

कसरत शाला.

प्रकरण १ ला.

पराहीमें करने योग्य कसरतें. ८

इस जगत्में सचा सुख तीन बातोंसे होता है; १ अरोग्य
२ संतति और ३ संपत्ति. परंतु इनमेंसे पहली बात याने
शारीर संपत्ति यदि बहुतसी होवे तो अन्य दो बातें अल्प
प्रयत्नसे प्राप्त होने योग्य हैं. परंतु पहली बातके याने
शारीर संपत्तिके अभावमें अन्य दोनों बातोंकी कुछ कीमत ही
नहीं है पहले प्रकारकी संपत्तिके साध्य करनेकी ओर अथवा
उसके रहनेपर उसकी ओर कुछभी ध्यान न देकर दूसरे
प्रकारकी संपत्तिकी प्राप्तिका साधन जो विद्या उसीकी प्राप्तिके
लिये यदि विशेष प्रयत्न किया जायतो प्रयत्नसे वह (विद्या)
प्राप्तभी होमावेगी. परंतु उससे प्राप्त होनेवाले सुख तथा
समृद्धिमें वह मनुष्य बिल्कुल पात्र नहीं होवेगा. और
यह बात दरसाल विश्वविद्यालयरूप कोल्हमेंसे नहार आये

और धैर्यके पोषणका आद्य (पहला) साधन है, इसीकी ओर मेरे सब देशवांशवर्षोंका ध्यान लगाना और इस प्रकारका खेल करके दिखानेमें मेरा यही उद्देश (इरादा) है, और हमारा (पुस्तक कर्ताका) भी यही उद्देश है।

किंतु जिन मनुष्योंको अपने अंगमें लाल मिट्टीके लगनेसे भी सर्व शिष्टताका नाश होजायगा ऐसा मालूम होता है उनको घरहीमें सोनेके बिछौनेपरही व्यायाम किस प्रकारसे करना चाहिये तथा स्नायु (नसें) और मज्जातंतुओंके तई पुष्टि पहुंचानेके साधन कौनसे सुलभ हैं इसी बातका वर्णन इस पुस्तकके पहले भागमें करके दूसरे भागमें हम मछलियांसंबंधी थोड़ासा विवेचन करेंगे।

गिद्धीडंडा, सुर, सागर, दौड़, नाच आदि और क्रिकेट (गेंदखेल) जो कि आनकल विशेषकरके खेला जाता है, इन सब साधनोंमें शरीरके प्रत्येक अवयवका व्यायाम अच्छी तरहसे होता है और इनसे वे सब अवयव बहुत मनबूतभी होते हैं और इससे मनपर परिणामभी अच्छी तरहका होता है।

अपना श्वासोच्छ्वास नियमित प्रमाणसे चलता है या नहीं? इसबात पर विशेष ध्यान रखना चाहिये, क्योंकि श्वासोच्छ्वासको नियम पूर्वक बढ़ाते रहनेसे शरीर प्रकृति साफ रहती है। इस बातकी ओर विशेष करके कमरत करनेवालोंको ध्यान पहुंचाना चाहिये।

ऊपर कहे हुए खेल खेलनेके समयमें अपनेको कईगार

✓ कसरत अथवा व्यायाम कर लेनेपर अंगरखा या एकाद मोटे कपड़ेको बदनमें छपेट देवे. कोई खेल या कसरत करनेके समयमें अपनी विशेष चालाकी या होशियारी दिखानेके लिये विशेष झंझटमें न पड़े, किंतु जो बिना प्रयास किये ही सहजमें बनजावेगा वही ठीक है.

खेल व्यायाम करनेके लिये अच्छे हैं ऐसा पहले जो हमने कहा है. हमारे पाठकोंको उनके विषयमें विशेष परिचय देनेकी बिल्कुल जरूरत नहीं है. किंतु अब हम इस पहले भागमें उन्हीं कसरत या व्यायामका वर्णन करते हैं कि जो यहाँमें सघरे बिछौनेपरसे उठनेके समयमेंही करनेसे अपनेको साध्य होजावे.

प्रयोग पहला—सीधा उतान सोकर बांहसे ले आगे दोनों हाथोंको सीधे सरल करके बदनमें चिपकाकर रखे और दोनोंको सामने सीधे करके मिलाकर बिना बदनको टेढ़ा किये और बिना हाथ बांह तथा कोहनीका सहारा लिये बिछौने पर उठके बैठनेका अभ्यास करे पहले पहले तो यह कृति बहुत कठिन सी नजरेगी. परंतु कुछ अभ्यासके होजानेसे यह बिल्कुल साध्य होजावेगी.

जब यह पहला प्रयोग अच्छी तरहसे सिद्ध होनाय तब वैसे पहले कहा है वैसेही उतान सोकर दोनों हाथोंको पीछे धरे और वैसे पहले कहा है वैसे ही बिना शरीरको

घुटना बिछौनेमें न छाने पावे, अंगुलियोंमें ओंठके लग जानेपर फिर उसी क्रियाको पहलेसे करे (पहली आकृतिको देखो.)

पहले सराखा औंठा रहकर दाहिने हाथको दाहिने पांवकी एड़ीके तले दबा देने और बायें हाथको पूर्वोक्त रीतिसे धरके धारे २ शरीरको नीचकी ओर झुकावे और सब शरीरके भारको पाँचों की अंगुलियोंपर थामकर बायें हाथकी अंगुलियोंमें ओंठको छुआवे इस कसरतसे शरीरकी सब मुख्य नसे खुली होजाती हैं.

फेफड़े या छातीके आकारको बढानेके लिये सांस रोक रखनेकी विशेष आवश्यकता है. इसलिये बिछौनेपरसे उठतेही इच्छासे सीधा बैठके फंसे लेकर छातीको आगेकी ओर तनी सी करे और नितने समयतक सांस रोक जायगा उतने समयतक सांसको रोक रखे और हाथोंको पीछेकी ओर धर देरे. सांसको रोक रखनेके लिये तेरना सीखना अथवा सरने (मषात) के नीचे स्नान करनाभी बहुत अच्छा है. स्नान करनेके अनंतर मोटे कपड़ेसे या अंगोछेसे सब शरीरको पोंछ दि सेभरे कसात करनेके पहले घूंटभर पानी और थोडासा गहार करनाभी अच्छा है.

प्रयोग चौथा—दोनों हाथोंको दोनों ओर लंबा फैलाकर पीछेके मिटाकर ठीक सीधा खड़ा रहे. फिर बायाँ ओरके कंधावे और दाहिने पांवको हिलावे फिर दाहिनी ओरका कंधावे और बायें पांवको हिलावे. नित ओरके पहले

कसरतसे चलायमान (कुर्तीछ) होते हैं विशेषकरके छाती, पेट तथा पीठके सब स्नायु खुले होजाते हैं.

प्रयोग छटा—खड़ा रहके कंधोंके बराबर साथमें दोनों हाथोंको संघा फैलाकरके जोड़े, और बिना तले ऊपर किये जैसे ही फिर दोनों हाथोंको धीरे २ अलग करे, फिर बा-होंको दब करके बिना हाथोंको नीचे ऊपर किये जैसेही दोनों हाथोंके तल पृष्ठोंको पीठकी पिछली ओरको जोड़े. इस तरहसे पहले पहले कंधे और छाती तकदीसी मालूम होती है, और यह कसरत असाध्यसी जान पड़ती है. परंतु प्रति दिन थोड़ा २ मयान करते रहनेसे छाती और भुज चौड़े होकर यह प्रयोग निश्चिंत साध्य हो जावेगा.

प्रयोग सातवां—खड़ा रहके दाहिने हाथकी अंगुलियोंको बायें हाथकी अंगुलियोंसे पकड़कर दोनों हाथोंको माथेके पीछे लेजावे. फिर दाहिनी ओरसे बाई ओरको दाहिनी ओर को हिलावे. इससे कंधे और छातीके समीपकी सब शिराएं खुली होजाती हैं (आकृति ४ भी देखो.)

प्रयोग आठवां—पूर्व कहे अनुसार सीधा लकीरमें खड़ा रहके दोनों हाथोंको पीठके पीछे लेजाकर (हाथोंकी अंगुलि या जमीनकी ओर मुका हुई हो) जोड़े, फिर जोड़े हुए हाथोंकी अंगुलियोंको पिछली ओरको मुकाकर नितना हो सके उतना हाथोंको ऊपर लेजावे. परंतु उनको अलग २ नहीं करे. (आकृति ५ भी और ६ टी देखो.)

धीरे-धीरे खड़ा रहके दोनों हाथोंको पीछेकी ओरमें जोड़
 लें। दोनों हाथोंको भी इतना पीछेकी ओरको लेजावे कि ह
 थोंमें लगजावे। इतना सघ जानेपर हाथोंको चक्रक
 , अर्थात् इनका एक वर्तुल बन जावेगा। पहुंचे अ
 नत्र २ सामनेकी ओर आजावेगे तब २ उनको परस्पर
 ह प्रयोग फुफ्फुसको वृद्धिके लिये बहुत ही आच्छा है
 रोग दशवां—अब सैनिक सिपाहियोंको स्नायुओं
 के लिये जो कसरतें सिखाई जाती हैं उनमेंसे दो
 कारकी कसरतोंको दिखा देने हैं। दोनों पाँवों
 को परस्पर मिठाकर हडतासे खड़ा रहे फिर निम
 १ ओर अपना मुँह होवे उसी ओरको हाथोंको हा
 थपर उठावे फिर शरीरको सामनेकी ओर इतना
 के जिसमें हाथ जमीनमें लगजावे, के परंतु घुड़नोंको
 , अर्थात् नहीं मुकावे। इस कसरतका अभ्यास इतना
 १ चाहिये कि एड़ीके समीपमें पड़ी हुई साँझी सर
 ई जावे।

१ स्नायुहर्षा—अथवा तन या सादेतीन फूट छं
 डोस छाटो लेकर उसके दोनों छोरोंको दोनों हा
 थून करके इसमें हाथोंकी अंगुष्ठियोंको अपने शरी
 रसे हाथोंको मजबूत करके छाट्टीको माथेपर लेजा
 कर माथे से छगावे फिर भी दायाँ तथा बाय
 दाये। इस कसरतका करना पहले पहले बहुत कठि

मालूम होगा, परंतु विशेष अभ्यासके करनेसे यह कसरत बिल्कुल साध्य होनावेगी. इस कसरतसे शरीरके सब स्नायु मनवृत होते हैं.

प्रयोग बारहवां—इस कसरतके करनेके पहले सब शरीरका मार पाँवकी अंगुलियोंपर देकर चलनेका अभ्यास करे शरीर और घुटनोंको बिना मुकावे ही कुर्लाव मारे. घुटनों और पाँवको अशिथिल (कड़ा) करके पाँवके अग्रभागपर सब भारको देकर नितना हो सके उतना ऊँचा होवे. फिर घुटनपर दोनों हाथोंको धरके बायें पाँवको आगे धरे फिर दाहिने पाँवके अग्रभागपर सब भार देकर सामनेकी ओर धरे. इस प्रकार दोनों पाँवोंसे धीरे धीरे करे. (आकृति ९ वीं और १० वीं देखो)

प्रयोग तेरहवां—हाथोंको कमरपर धरके सीधा खड़ा रहे और बायें पाँवको निछाड़ी ओर धरके दाहिने पाँवके घुटनेके धीरे २ मुकावे घुटनेको यहाँतक मुकावे कि यह घुटना जमीनमें छू जावे, फिर उठके खड़ा रहे, फिर ऐसेही दाहिने पाँवको निछाड़ी ओर धरके बायें पाँवके घुटनेको धीरे २ मुकावे. यह क्रिया पहले पहले विशेष कठिनसी मालूम होती है. इस कसरतसे पाँव और कमरकी मजबूती नसे मनवृत होती है. (आकृति ११ वीं देखो)

प्रयोग चौदहवां—पहले सीधा खड़ा रहके फिर दाहिने पाँवको धीरे धीरे मुकावे और उसमें दाहिने पाँवको छूना कि शरीरका समझना कि बिभुन मननायगा. इस प्रकारसे

मुक्तों कि जधि एदियोंमें लगाने इस प्रकार करके नीचे बैठ जावे, फिर दोनों हाथोंको सामने धरके सब शरीरके नेत्रको हाथ तथा पावोंकी अंगुलियोंपर सम्हारकर धुटनों और शरीरको अशिथिल (कड़ा) करके साहनेकी ओर झुक जावे. परंतु नाक जमीनमें न लगने पावे, फिर दाहिने हाथमें लट्टियामिठी लेवे और मित्नी लंबी लकीर खेंची जावे उतनी लंबी लकीर लट्टियामिठीसे खेंच देवे. इस काममें कोई दूसरा साथी मिळ जाय तो बहुतही अच्छी बात है, क्योंकि परस्परकी रीपासे लकीर बहुत दूरतक खेंचनेका अभ्यास होताहै. उतनेके समयमें फौरन कूदकर उठ जावे और उटतेही दोनों हाथोंसे ताछी बनावे. ऐसा कहते हैं कि इस कसरतसे शरीरकी ३६० नसोंको बराबर चञ्चल पहुँचता है.

प्रयोग अठारहवां—पावोंको जोड़कर तथा हाथोंको नावोंके उपर कुर भागोंपर धरके सीधा खड़ा रहे, फिर जमीनसे ऊपर कूदकर दोनों पावोंको अलग २ करे और नीचे खड़े रहनेके पहलेशी पुनः पूर्ववत् पावोंको मिलाकर खड़ा रहे, फिर बीच २ में दाहिनी टांगको बायीं टांगपर और बायीं टांगको दाहिनी टांगपर धरता जावे. पावोंकी अंगुलियां परस्पर धामने सामने रहें, परंतु वे परस्परको लगने न दें. (आकृति १४ की देखो.)

प्रयोग उन्नीसवां—दोनों हाथोंको आपने सामने धरके हाथकी बीचकी अंगुलियोंको परस्परमें लगाकर उसमेंसे खेंच मारे, परंतु धुटने और ठोड़ी हाथोंमें नहीं लगने पावे.

धुकावे कि जर्घि एडियोंमें लमनावे इस प्रकार करके नीचे बैठ जावे, फिर दोनों हाथोंको सामने धरके सब शरीरके जोड़को हाथ तथा पावोंकी अंगुलियोंपर सम्हारकर घुटनों और शरीरको अशिथिल (कड़ा) करके साहनेकी ओर झुक जावे. परंतु नाक जमीनमें न छाने पावे, फिर दाहिने हाथमें खडियामिष्टी लेवे और जितनी लंबी छकीर खेंची जावे उतनी लंबी छकीर खडियामिष्टीसे खेंच देवे. इस काममें कोई दूसरा साथी मिल जाय तो बहुतही अच्छी बात है, क्योंकि परस्परकी रीपोंसे छकीर बहुत दूरतक खेंचनेका अभ्यास होता है. उदनेके समयमें फौरन कूदकर उठ जावे और उठतेही दोनों हाथोंसे ताछी बनावे. ऐसा कहते हैं कि इस कसरतसे शरीरकी ३६० नसोंको बराबर चञ्चल पहुँचता है.

प्रयोग अठारहवाँ—पावोंको जोड़कर तथा हाथोंको जवोंके उभरे हुए भागोंपर धरके सीधा खड़ा रहे, फिर जमीनसे ऊपर कूदकर दोनों पावोंको अलग २ करे और नीचे खड़े रहनेके पहलेही पुनः पूर्ववत् पावोंको मिलाकर खड़ा रहे, फिर बीच २ में दाहिनी टांगको बायीं टांगपर और बायीं टांगको दाहिनी टांगपर धरता जावे. पावोंकी अंगुलियां परस्पर सामने सामने रहें, परंतु वे परस्परको छाने न दें. (आकृति १४ भी देखो.)

प्रयोग उन्नीसवाँ—दोनों हाथोंको आपने सामने धरके तथा बीचकी अंगुलियोंको परस्परमें लगाकर उसमेंसे खेंच मारे, परंतु घुटने और छोटी हाथोंमें नहीं छाने पावे.

बायें धरकर बायें पांवके घुटनेको इतना झुकावे कि, वह जमीनमें छानाव. फिर दोनों हाथोंको खुर्चीकी बैठकके किनारेपर धरकर सब शरीरके भारको दाहिने घुटनेपर सहारकर बायें घुटनेको फैला देवे और दाहिने घुटनेको बिना जमीनमें छगाये तंग करके शरीरको सहार घरे. इस प्रकार एकवार दाहिना और और एकवार बायाँ ओर शरीरको झुकावे. (आ. २१ वीं देखो.)

प्रयोग सातवां—एक बड़े हाथों वाली खुर्चीको जमीनपर धरकर उसके ऊपर उल्टा (पीठकी ओर मुं करके) बैठे, फिर उस (खुर्ची) के हाथोंपर अपने हाथोंको धरकर सब शरीरके बोझको कलाईयोंपर सहारकर उसको ऊपर उठावे और वह जचनक ऊपर है तभीतक पांवोंको फैलाकर टांगपर टांगको तिरछी धरकर उनको खुर्चीकी पीठपर लेजावे परंतु उसको वह छगने न पावे. फिर पूर्ववत् बैठा रहे, इस प्रकार अनेक बार करे इससे दंड और पीठकी नसें मजबूत होती हैं. (आ० २२ वीं देखो.)

प्रयोग आठवां—एक मजबूत चौकी लेकर उसके किनारेपर पांवोंको जोड़कर सीधा खड़ा रहे और बिना घुटनोंको झुकाये पीरे २ नीचे उकड़ बैठे, फिर दोनों किनारोंको दृढ़तासे पकड़के दोनों हाथोंको आगे करके उनकी मुट्ठी बांधे, फिर पूर्ववत् सीधा खड़ा रहे. इस प्रकार अनेक बार उठबैठ करे. (आ० २३ वीं देखो.)

प्रयोग नववां—चौकिके दोनों ओर दोनों हाथोंको धरकर जचनक बैठ जावे, फिर सब शरीरको कोहनातक उठावे और

10

11

12

13

सवार हो जानेपर आगली ओरके उमड़े हुए भाग (गर्द) पर हाथ धरकर नितना होसके उतना शरीरको ऊंचा करके सर शरीरके शोंकको नीचेकी ओर करे तो मस्तक नीचे और और पांच ऊपरकी ओर हो जावेगे, फिर टांगपर टांग धरकर फिर जिससे जीमपर बैठा रहना पड़ेगा इस प्रकार शरीरको सुलभकर जीमपर बैठ जावे. अर्थात् इसमें फलोंग मारनेके समयमें यदि अपना मुँह पूर्वकी ओर रखे और फेंकनेके समयमें पश्चिमकी ओर हो जाता है.

प्रयोग चौथा—जानके अगले उमड़े हुए भागपर हाथको धरकर जीम परही उखटी कुछाँच मारे और हाथोंमेंसे नैसा चक्रदंड निकालनेके समयमें शरीरको निश्चिन्ता किया जाता है, उसी प्रकार इस समयमें शरीरको निश्चिन्ता देने यह बात २७ वीं और २८ वीं आकृतियोंके देखकर स्पष्ट माहूम हो जावेगी.

इसका दूसरा प्रकार—जैसे युरोपियन स्त्रियाँ एक ही ओर बैठा करती है उसी प्रकार फलोंग मारने पर एक ही ओरको सहजमें बैठ जावें. (आ. २७ और ३० वीं देखो,)

प्रकरण ४ था.

हॉरिसॉन्टल्वार या समांतर लाटियोंपर करने

छायांक कसमत्त.

छाटियोंके समापमें दोनों पांवोंको जोड़ देवे. और शरीरके
मोड़को सामनेकी ओर रखे.

ये छाटियांभी अच्छी मनवृत पुरानी बांसकी या लोहेकी
होनी चाहिये. और जैसे पहले घोड़ा बनानेके छिये कहाहि वैसेही
आर छाटियोंको आपने साहजने गाड़कर उनपर छ या आठ
छूट लंबी दो छाटियोंको समांतरमें घरे. ये छाटिया घरने
का उतारने योग्य हों तो बहुतही अच्छी बात है. इन
छाटियोंपर कमरतके करनेसे शरीरकी प्रत्येक नसे मनवृत
जाती है.

प्रयोग पहला—ऊपर कहे अनुसार छाटियोंको मनवृत
कर उनके बीचमें खड़ा रहे, फिर दोनों ओरकी आड़ी
छाटियोंपर हाथोंको धरकर अपने सब शरीरको इतना ऊपर
उठारे. कि, कमर कलाईमें छू जाय. पांवोंको तो बिछायेही
रखे. इस प्रकार करते २ कलाईयोंमें जब इतनी
बल आनावे कि सब शरीरके बोझको ये सभाल सकें
शरीरको उठाकर उन छाटियोंपर आगे पीछे चलनेका
प्रयत्न करे. शरीरके उठानेके समयमें या उठाकर गर्दनको
मुकावे, किंतु उसे सीधीही रखें फिर इस प्रकार प्रयत्न
करें कि, सब शरीरके बोझको एकही हाथपर सभाला जावे,
अर्थात् छाटियोंपरसे चलनेके समयमें दूसरे हाथको छाटोंसे
छूट करके बिना उसको आगे धरे चलानहीं जाता है. फिर
शरीरको उठाकर इस प्रकार मुलावे कि पांव माथेमें
आवें (आ० ३१ वीं देखो.)

उठे और कलाईयोंपर सब शरीरके बोझको धरकर रमके लेवे (श्लो०) । (आ० ३५ वीं देखो-) झुठते २ दाहिने हाथको खुला करके बायें हाथकी ओरकी छाठीमें लगावे और बायें हाथको खुला करके दाहिने हाथकी ओरकी छाठीमें लगावे इस प्रकार जब यह अच्छी तरहसे सघ माने तब पिछली ओरकी छाठीमें हाथके लगानेका प्रयत्न करे.

प्रयोग पांचवा—छाठीपर खड़ा रहनेके लिये या हाथोंको खुला रखके बैठनेके लिये अपने शरीरके मोँकको सपाट रखना चाहिये. दोनों पावोंको बिठाकर एक पांवके छुरको छाठीपर धरे और दूसरे पांवकी उंगलियोंको उस तलुए) के नीचे धर खड़ा रहे. दोनों छाठियोंपर दोनों पाँवोंको धरकर पावोंकी पिछली ओर छाठीपर हाथको धरे और बहुत चाटाकीसे पाँवोंको खुला करके झुठने लगे. झुठते १ बीचमेंही पाँवोंको फैलाने और पिछली ओर छाठीपर धरकर फिर बैठ जानेका प्रयत्न करे (आ० ३६ वीं देखो.) छाठीके एक छोरपर झुठे और जब झुठना अच्छी तरहसे आजावे तब साझनेकी ओर फाँस मारे और गद दूसरी छाठीको हाथोंसे पकड़ लेवे याने नीचे झटकनेही रहे जावे. फिर तीसरे प्रयोगमें कहे अनुसार शरीरका समद्विभुज कोन करके लगभग दश अंक गिननेतक उसी स्थितिमें झटकते रहे. (आ० ३७ वीं देखो.) फिर घुटनोंको बिना कक (टेढ़ा) कियेही पाँवोंकी उंगलियोंको पिछली ओर छाठीपर धरकर उल्टा किये.

समयमें दोनों हाथोंको इस प्रकार, बायीं २ से धरे कि दाहिने हाथके पीछे बाया हाथ धरे और बायें और दाहिने दोनों पांवोंके घंगूठोंसे क्रमसे छाठीको पकडे. (आ० ४१ वीं देखो.) उतरनेके समयमें एकदम उतावलीसे फिसल न पड़े, किंतु जांघोंकी भीतरकी ओरसे छाठीको मजबूत पकड़कर दोनों हाथोंको खुल्ल रखकर उतरनेका प्रयत्न करे (आ० ४२ वीं देखो)

प्रयोग नीचा—झूटती हुई रस्सीकी सांडीपर चढ़ना यद्यपि बहुत सहज है, तौभी बिना पांवोंका सहारा लिये सिर्फ हाथों से ही सीढ़ीके डंडोंको या रस्सीमें लगाई हुई गांठोंको पकड़ कर चढ़ना बहुत ही कठिन है. (आ० ४३ वीं देखो) घुठनों के समीपमें जांघोंके बीचमें एक बड़े रस्सेको पकड़कर चढ़ते हुए खड़ासी लोगोंको हमारे बहुतेरे पाठकोंने देखाही होगा. उसी प्रकार एक छटकती हुई रस्सीपर चढ़नेका प्रयत्न करे याने जांघ और घुटनेसे रस्सीको दबाके धरे और दूसरे पांवको झुटाकरके उससे चढ़नेमें ऊपरकी औरकी रस्सीको और उतरनेमें नीचेकी ओरकी रस्सीको दबाके धरे तब पहले पांवको खुला करना चाहिये. (आ० ४४ वीं देखो.) इस कामके लिये सनकी रस्सी अच्छी होती है. कापेकी रस्सीसे अंग छील जाता है. ऐसा रस्सीपरसे क्रमसे एक हाथके नीचे दूसरे हाथको धरकर उतरे और इसके अच्छी तरहसे सध जानेपर मस्तक को नीचे करके उतरनेका प्रयत्न करे. (आ० ४५ वीं और ४६ वीं देखो.)

हाथोंसे करे फिर एक २ हाथको खुला करके तबतक ऐसाही किया करे कि जबतक सहजमें आगेको सरका जावेगा. (आ० ४७ वीं देखो.)

प्रयोग बारहवां—दोनों हाथोंसे छाठोंको पकड़कर शरीरको इतना ऊपरको उठावे कि आती छाठोंपर आजगि. (आ० ४८ वीं देखो.) फिर बैसही शरीरको नीचे करे. फिर इसी प्रकारसे एक समयमें बिना दम लिये लगातार दम बारह बार नितना होसके करनेके लिये प्रयत्न करे फिर धीरे २ शरीरको कमसे अधिक नितना ऊपरको उठाया जावे उतना ऊपरको उठावे.

प्रयोग तेरहवां—छाठोंपर सूशते २ हाथोंको रस्तीसे अलग करके अपने पांशोंपरही सीधा खड़ा रहनेका अभ्यास करे. फिर कूदना अच्छी तरह सब जानेपर एक २ पावर कूदकर खड़ा रहनेका प्रयत्न करे.

प्रयोग चौदहवां—दोनों हाथोंको छाठोंपर धरकर शरीर नितना ऊपरको उठाया जावेगा उतना ऊपरको उठाकर पांशोंको छाठोंपर धरकर छटकता रहे. (आ. ४९ वीं देखो) जमीनसे ऊपरमें सब शरीरके बोझको बाहोंपर संभालके ऊपरको कूदे और ऊपरकी छाठोंको एक हाथसेही ऐसा पकड़े कि वह छाठी ! हाथ और कंधोंके बीचोंबीच समान्तर रीतिसे आ जावे. इस प्रकार हर एक हाथसे करी चारोंसे करे (आ. ५० वीं देखो.)

छाठी पर छात्रे जिससे सहजमें छाठीपर बैठा जावेगा. (आ० ५३ वीं देखो) फिर पाँवोंको काठीसे बाहरको ओरको निकालकर उनको धँचेकर और मूँटकी नीचे जमीनकी ओर घुमावे तो नीचे मूँट ऊपरकी ओर पांग हो जावेंगे. छाठीपरसे उतरते समय हमेशाही एक ओर हाथको धरकर उंगलियोंको शरीरसे दूरकर नीचे कूदे तो शरीरकी कमान कीसी आकृति हो जावेगी, किंवा दोनों हथेलियोंको छाठीपर धरकर पाँवोंके घुटनोंको झुकावे और सरा पिछली ओरको मोला देकर सामनेकी ओर कूदे.

प्रयोग उत्तीर्ण—पहले छाठीमें लटकता रहे फिर एक पाँवको छाठीपर धरे और दोनों हाथोंसे छाठीको मजबूत पकड़के ऐसे मोलों (हलकों) को छेवे कि जिससे छाठीके ईर्ष्य चक्रता घूमा जावेगा (५४ वीं आ० देखो.) इस कसरतको मरयेक पाँवसे बदल २ कर बारी २ से बिना ठहरे बार २ करो. फिर दोनों जाँवोंमें छाठीको पकड़कर पाँवमें पावको छेदकर छाठीपर चक्राकार घूमे (आ० ५५, ५६, ५७ वीं देखो.) इसके ठीक २ सप्ताह जानेपर मुँहको जमीनकी ओर करके पिछली ओरसे पाँवोंमें छाठीको पकड़कर घूमे चक्राकार घूमे.

प्रयोग दोहरा—तीसरे प्रयोगमें कहे अनुसार अंग्रेजी (ए०) कसरतके समान दोनों हाथोंसे छाठीको पकड़कर नीचेके भागको ऊपरकी ओर उठावे और दोनों हाथोंसे दोनों पाँवोंको निकाल छेवे और लटकता रहे. फिर पुनः

कुछांच-पहले कहे अनुसारही जैसी छाटीपरसे मारी जाती है।
 ५. बिछीके माफिक चारों पंजोंपर मारा जानेवाली कुछांच
 यहभी पूर्व कहे अनुसार सब शरीरको उठाकर शरीरके
 झोंकको जरा सामनेकी ओर करके हाथों और पांवोंके तलु-
 ओपर मारी जानी है।

कभी जब कुछांच मारनी हो सब पांवों और घुटनोंको
 मिठाकर सामने सरल (सीधा, तंग) खड़ा रहे, फिर
 शरीरके झोंकको जरा सामनेकी ओर करके थोड़ा दौड़े फिर
 ऊपर यानीचे कुछांच मारे. हमेशा शरीरके झोंकको पांवकी
 उंगलियों और हथेलियोंपर संभालके धरे.

मनुष्य जितना ऊंचा हो उससे कम उंचाईपरसे ऊपर
 को कूदनेमें उसको घुटनोंको शरीरके बराबर उठाना चाहिये
 और नीचेसे ऊपरकी ओर कूदनेमें टांगोंको शरीरके बराबर
 उठाना चाहिये और शरीरके झोंकको संभाल चलनेके लिये अभ्या-
 स करना चाहिये. ऊपरसे नीचे कूदनेमें शरीरके झोंकको सामने
 की ओर रखना चाहिये. नही तो एकदम पीछेकी ओर गिर
 जाना पड़ेगा. शरीरको संभालकर पहले पांवोंको आगे चलना
 चाहिये पहले शरीरको आगे ढकलनेसे आगे होनेकीभी डर है.

प्रकरण ६ ठा.

✓ छाटीके सहारेसे कुछांच मारना.

एक छंभी छाटी लेवे. ७ फूटसे अधिक छंभी छाटीको इस

कुछांच-पहले कहे अनुसारही जैसी ल्यार्डपरसे मारी जाती है, ५ निछीके माफिक चारों पैजोंपर मारा जानेवाली कुछांच यहभी पूर्व कहे अनुमार सब शरीरको उठाकर शरीरके शोंकको जरा सामनेकी ओर करके हाथों और पांवोंके तलु-ओपर मारी जानी है.

कभी जब कुछांच मारनी हो तब पांवों और घुटनोंको मिटाकर सामने सरल (सीधा, तंग) खड़ा रहे, फिर शरीरके शोंकको जरा सामनेकी ओर करके थोड़ा दौड़े फिर ऊपर पानीचे कुछांच मारे. हमेशा शरीरके बोंसको पांवकी उंगलियों और हथेलियोंपर संभालके धरे.

यतुल्य जितना ऊंचा हो उससे कम उंचाईपरसे ऊपर को कूदनेमें उसको घुटनोंको शरीरके बराबर उठाना चाहिये और नीचेसे ऊपरकी ओर कूदनेमें टांगोंको शरीरके बराबर उठाना चाहिये और शरीरके शोंकको संभाल करनेके लिये अभ्यास करना चाहिये. ऊपरसे नीचे कूदनेमें शरीरके शोंकको सामने की ओर रखना चाहिये. नहीं तो एकदम पीछेकी ओर गिर जाना पड़ेगा. शरीरको संभालकर पहले पांवोंको आगे बढ़ना चाहिये पहले शरीरको आगे बढ़नेसे आगम होनेकीभी डर है.

प्रकरण ६ ठा.

✓ ल्यार्डके सहारेसे कुछांच मारना.

एक छंभी ल्यार्ड लेवे. ७ फूटसे अधिक छंभी ल्यार्डको इस

तनी शीघ्रतासे ऊपरको उठावे जावेगे उतनी शीघ्रतासे ऊपरको उठावे और उतनीही शीघ्रतासे नीचेको लाने और जमीनपर सडा रहे. फिर तबतक इसी प्रकार किया करे जबतक जमीनपर सहजमें उतरना आ जावे.

प्रकार दूसरा—पहले संरीखी रस्मियोंको स्थिर रखके जमीनपर सहजमें उतरना आ जावेगा तब बिना जमीनमें जोको लगायेही फिर उनको ऊपरको उठावे और कटिमें घेरे हुए हाथोंको कैद्या देवे. इससे पहले पहल दंडोंमें दुतही खिचावट होगी और ऐसा मालूम होवेगा कि मानो जोमेंसे हाथ निकलही पड़ते हैं परंतु थोड़ेही अभ्याससे इस कसरत आनंददायक होगी. पहले रस्मियोंको पकड़कर जोको ऊपर उठावे, परंतु ऊपर उठानेके समयमें उन पांगों) को अशिथिल (तंग, कटे) रखे और अपने सब शरीरको नीचेकी ओर करके तंग रखे. पांगोंको रस्मियोंमें लगाने नहीं देवे. (आ० ६० वीं) इसी स्थितिमें रहने से मितना ऊपरको उठा जावेगा उतना उठे और नीचे आ जावे. परंतु शरीर और पांगोंको बैसेही तंग रखे. इससे कसरत करनेवाला अपने रस्मिपर घेरे हुए हाथोंको दृढ़तासे धर सकता है.

प्रकार तीसरा—प्रथम दोनों हाथोंसे प्रत्येक रस्मिही पकड़के पांगोंसे थिठली ओरसे ऊपरको उठावे और धिरे धिरे पांगों कटिमें अटकावे और वह अचानक अटक जानेपर दाहिने हाथको खुरा करके उसमें दूसरी रस्मीको

रिसे करनेका प्रयत्न करे. ६२ वीं आकृतिमें दिखाये
नुसारही हमेशा रस्ती और छाटीको धरा करे.

झुंकेकी आड़ी छाटीपर खड़ा रहना—पहले छाटीपर बैठ
हे फिर दोनों हाथोंसे दोनों ओरकी रस्तियोंको पकड़े, फिर
मिलने-उपरको सरकावे जावेगें उनको उतना ऊपरको
सरकावे और शरीरको उठाकर पांवोंको आड़ी छाटीपर धरकर
खड़ा रहे. फिर हाथोंको इतनी ऊंचाईपर धरे की मिससे
सहजमें खड़ा रहा जायगा, फिर पांवको एक रस्तीकी ओर
करे, किंतु पांव छाटीपरही धरे रहें. पांवोंकी अंगुठियां मात्र
सामनेकी ओर रहें. (आ० ६३-वीं देखो.) इस प्रकार जब
सहजमें खड़ा रहना आ जावेगा तब दोनों हाथोंको रस्तीसे
अलग करके जोड़कर छाटीपर धरे. इस प्रकार दोनों ओरकी
रस्तियोंमें टेकर रह खड़ा रहे, परंतु बारीबारीसे पांवोंको बद-
लता रहे; एकही पांवको हमेशा नहीं धरे. हमेशा पांवोंको
६३ आकृतिमें कहे अनुसार धरे, पांवको तलुएकी इस प्र-
कार धरे कि एदि और तलुएके बीचका पोछामाग रस्तीके
नीचेके छोरकी ओर होजावे और दूसरा पांव आड़ा हो रहे.

कैद—६४ वीं आकृतिमें दिखाये अनुसार दोनों ओरकी
दोनों रस्तियोंको दृढ़तासे इस प्रकार पकड़े कि पहुँचे साझ-
नेकी ओर और अंगूठे पीछेकी ओर हों, कोहनी जरा ऊ-
परकी ओर रहे और हाथ चूनटके समांतर. (सतह सपाट)
में हों. फिर शरीरके झोकको साझनेकी ओर करके छाटीपर

'शरीर वलविद्या.

भाग दूसरा.

आस्तादा.

प्रकरण १ ला.

अस्तादेके लिये जगहकी योजना.

पहले भागमें हमने जो कुछ कसरतके प्रकार बताये हैं, उनके लिये जमान चाहें जैसी हो, परंतु अब जो प्रकार आगे कहे जायेंगे उनके लिये जमान कुछ विशेष रीतिसे तैयार करना पड़ेगी. इसलिये अब हम पहले उसीच विशेषन करते हैं.

प्रथम तो अस्तादेके लिये ऐसीही जगहकी परामर्श करना चाहिये कि जिसके चारों ओर अच्छी हवा बहती हो. तथा चारों ओर बर्गीचा हो या बहुतसे ऊंचे २ पेड़ हों, क्योंकि ये जितने अधिक हों उतनाही अच्छा है. इसका यही कारण है कि साधारण रीतिसे श्वासोच्छ्वास करनेके समय-मेंभी अपन बाहरकी हवाको अपने शरीरमें खींच लेते हैं, उसमेंभी निहन्त (कसरत) करनेके समयमें तो विशेष ज़ोरसे श्वासोच्छ्वास अर्थात् बाहरकी हवाको खींचना पड़ता है. और ऐसे समयमें यदि सराव सड़ीली हवा अपने शरीरमें घुस जावेगी तो उससे फायदा तो कुछभी नहीं होगा, मरुत कुछ अपकारके होनेकाही विशेष संभव है.

छाल मिट्टी मिले तो बहुतही अच्छी बात है. मिट्टीको बिछानेके पहले बड़ी चल्नीसे छानकर, फिर कुटकर या पीसकर मिट्टुल मैदेकीसा मिर्हान बनावे और उसमें थोड़ासा तेल (तिउका या खोपंडका) डालकर गेहूंकी रोटी बनानेके समयमें जैसे मैदेमें घीवन देकर छानने हैं वैसेही इसको सुख छाने, फिर एक घुटनेतक जमीनको खेदकर उस मट्टीको बाहर निकाल देवे और पहले तैयार की हुई मट्टीको भीतर बिछावे. मट्टीके बदले चाहे लकड़ीका मूसा बिछावे तौभी इसमें भी काम चलेगा. इस जमीनको प्रतिदिन खोदना चाहिये. किंतु छोटी पहा बनैठी आदिको फेरना हो तौ मट्टीके बदले बालूकीही चल्नीसे छानकर बिछावे. परंतु कसरत करनेके समयमें उस बालूपर शतरंजी या कंबलको बिछाकर कसरत करें, क्योंकि, कसरत करनेके समयमें पसीना छूटनेके बाद यदि शरीरमें बालू लगजाय तो उससे पसीना निकलनेके छेद बंद होते हैं और पसीना निकलना बंद होता है. शरीरमें जो किल्विष पैदा होता है वह पसीनेके द्वाराही शरीरमेंसे बाहर निकल जाता है. परंतु पसीनेके न छूटनेसे वह किल्विष रक्तके साथ मिलकर सब रक्तको दूषित कर देता है, इस बातपर हरएक कसरत करनेवाले को विशेष करके ध्यान देना चाहिये. प्रति दिन स्नान करनेका तथा शरीरपर विशेष स्वच्छ कपड़े पहनने का भी यही कारण है कि, पशुप्यके शरीरपर हमेशा मैल जमजाता है और वह यदि बारम्बार साफ नहीं किया जायगा तो

राहते कैंबानिक अंसिड कसरतके करनेसे बाहर निकल जाता है और प्रमाणसेभी अधिक जमा हुआ पित्त तथा अन्नका गाद, पैल आंतद्वियोंके मार्गसे बाहर निकल जाता है। इस प्रकार शरीरके प्रत्येक भागमेंसे ये दूषित पदार्थ निकल जाते हैं और रक्त शुद्ध होता है और शरीरभी निरोग होता है। तौभी इनमेंसे कोई पदार्थ प्रमाणसे अधिक या कम निकल जाय तो उससेभी अपाय होनेका संभव है। इस लिये मिहनत या कसरत करके इन दूषित वस्तुओंको अपने शरीरमेंसे नियमित प्रमाणसे निकाल देनाही बहुत अच्छा है। छातीसे घूक तथा स्रक्करका गिरना, पेशाब साफ होना, दस्त खुलकर होना, इससेभी रक्त दोष नहीं होता है और घातुक्षय होनेकोभी डर कम होती है। मतलब यह है कि मिहनत या कसरत करनेके अनंतर अंग-परकी मट्टीको धोकर या पोंछकर साफ २ निकाल देना चाहिये तो इससे रक्तदूषित रोग होनेका बिल्कुल भय नहीं रहेगा। और शरीरके प्रत्येक अवयवके तई नियमित चलन पटुनकर वह बहुत सुदौल और सतेजस्क होवेगा।

प्रकरण २ रा.

असादेके कामोका आरंभ.

जोर निकालना.

हमेशा जोर निकालनेका अभ्यास करनेसे छाती चौड़ी होकर सामनेकी ओर बढ़ आती है. दंड फूटकर

उकट्टू बैठे, फिर दोनों दंडोंपर अपने सब शरीरके भारको संभालके ऊपरकी पैडीपर कूदकर बैठे, इस प्रकार नीचेसे ऊपरको और ऊपरसे नीचेकी ओरको प्रत्येक पैडीपर कूद कूदकर उकट्टू बैठे. अगर यह बैठक साध्य हो जाय तो बीचबीचमें उल्टी कुलांच मारनाभी आ जाता है. दौड़केभी बहुतसे प्रकार हैं. और उनसेभी कमर और जांघें अच्छी तरहसे भर जाती हैं.

मोड़ों या करेला किराना. बनैटी, डांडपट्टा, छडी, पट्टा छडी चक्र आदिकका किरानां विना गुरुके केवल पुस्तककी सहायतासे कभी नहीं सिखा जाता है. इसी सबनसे उनके लिये हम यहांपर कुछ भी नहीं लिख सकने हैं, परंतु आखिरमें उनकी तस्वीरें (चित्र) दी हैं उनको देख लें.

मलस्तंभ (मलखंभ)

मलस्तंभपरभी अनेक तरहकी कसरत कूदें की जाती हैं पर बेर्षा विना गुरुके सम्पन्ननी मुश्कील है. इससे उनके लियेभी हम यहांपर कुछ नहीं कहने हैं किंतु आखिरमें आहूनिगां दी हैं उनकी देखकर धीरे २ कूदनेका अभ्यास करें.

प्रकरण ३ रा.

कुत्तियोंके दांर पेच.

महानिक होमके अपनेमें पाठे मनुष्यके साथ कुत्तों छत्रनेके छट सदा नहीं रहे. क्योंकि " भादेमे दारना नहीं

फिर दाहिने पांवको सामने धरे फिर बायें पांवकी धरके दाहिने पांवको पीछेकी ओर लंबा करके खड़ा रहे फिर बायें पांवको सामने धरकर दाहिने पीछेकी ओर लंबा करके झुककर जमीनको दोनों हाथोंसे नमस्कार (सलाम) करे इसको नमस्कार रामरामी या सलामी कहते हैं.

हाथमरोड (करसंपीडन) आ० २ री.

सलामीकी मुछ दिखाकर सामनेवालाका जो हाथ अपने पिछ जाय उसीको मरोडकर फेंक देनेका प्रयत्न करे. पर सामनेवालेके हाथमें अपनाही हाथ मिलजाय तो उसपर तोड देकी दंडोका या कुलांच मारे.

देकी—अपने शरीरको जमीनपर पटक देवे या गिराओकर हाथ मरोडा गया है उसी ओरसे देकी मारे (शरीरको पटके) तो हाथकी उंगलियां छूट जाती हैं.

दंडोका—अपने पंहुंवेको सामनेवालेके पंहुंवेपर मारे.

कुलांच—अपने मरोडे हुए हाथको जमीनपर धरकर उसपरसे कुलांच मारे याने कूदे इसपर तोड—हाथको उठा देवे या सामनेवाला यदि कूदकर जानेका प्रयत्न करने लगे तो भजन उसके अंगपर गिर पड़े. इस प्रकारको बहुपुरुषी कहते हैं. इसके औरभी तीन प्रकार हैं. जैसे—वित्रहस्त, सारण और घाटन.

वित्रहस्त—बहुत मर्दासे हाथोंको गिर लेवे.

सारण—हाथोंको आगे किये सरासे करे.

घाटन—हाथोंको ऊपर नीचे करे.

तोपर) धक्का मारे अगर वह इसरी नहीं हटा तो समझ लें कि सामनेवाला आदमी भारी है. इसपरतोड़-कसोटा परिभ्रमण-हाथको पकड़कर एक ओर खेंचनेको परिभ्रमण कहते हैं.)

छपट—(मुखगुग्गुल घान) आ. ७ वी.

अगर सामनेवाला अपने अंगपर घुसकर आजाय तो अपने हाथसे उसके माथेपर छपट मारकर दोनों हाथोंसे उसको पकड़कर जमिनेके बराबर डुकावे. इसपर तोड़-पैन-रको पेंछेसी ओर हटाके अंगकोही निकाल लेवे.

दूम—(चाटन) आ. ८ वी.

परस्परके हाथ परस्परके कंधोंपर पड़जानेपर जिसका हाथ ऊपरको हो उसको उचित है कि, अपने हाथको कोहनीतक खड़ा करके अपने कंधेपर पड़े हुए सामनेवालेके हाथको खटका देकर उड़ा देने और अपने सब शरीरके शोकको उसीकी छातीपर धरे. इसको दूम कहते हैं. सामनेवालेके दोनों हाथ अपनी गर्दनपर पड़जानेपर कोहनीतक उन हाथोंको उड़ा देवे. इसको कोहनीटाळ कहते हैं. इसपर तोड़—यदि इस पेंछमें सामनेवाला अपनी गर्दनपर हाथको धरे तो हाथके धरते ही उसके दोनों हाथोंको बाहरकी ओरसे पकड़के टांग मारे.

घड़ी बसोत्र—(कंठ परिभ्रमण) आ. ९ वी.

सामनेवाला यदि पेटके सने घुसकर आजाय तो कंधे-
—कोहनीतक हाथके अंगके मजबूती से उसके कानपर

मारी जाती है वैसेही छटांग मारकर पावोंसे गर्दनको जकड़कर पकड़े और उसको नांचे पछाड़े. यह पेंच सहजमें नहीं सपना है, दोहालके सहारेसे यह फटाचिन्त सहर्ष होयगा, परंतु खुले मैदानमें इसका सपना अशक्य है. इसका दूसरा प्रकार—एक हाथको सामनेवालेकी जांघमें घुसेडकर कमरकी कछनीको पकड़ें और दूसरे हाथसे दूसरेको पकड़के सामनेवालेको उठाकर एकदम पछाड़ दें. इसपर तोड़—दंभी मोर या पांवोंसे कठपाश टांछे.

घोड़ी पछाड़—(रजकाय्यात) आ. ११ वी,

पहले सामनेवालेके पेटके तले घुस जाकर उसकी पीछमें हाथको घुसेडकर अपने दोनों हाथोंसे उसके दंडको पकड़े और शरीरको घुमाकर उसको भी थोड़ा घुमाने और अपने घुलड़पर लेकर जैसे घोड़ी किसी कपड़ेको अपने सामनेके पाथरपर पटकता है. ठीक वैसेही उसको अपनी गर्दनपरसे सामने पटक देंगे. सामनेवाला यदि अपनेसे उंचा होता इस पेंचको थोड़ा झुककर मारना चाहिये. इस पेंचपर बहुत तोड़ है, उनमेंसे ये निम्न लिखित मुख्य हैं—पायोंकी छोट, सवारी (आरोहण,) पाश, परंतु इन पेंचोंको यदि सामनेवाला अपनेपर मार देने, तो उसके पांवोंको पीछमें हाथको घुसेडकर उसकी कमरके समीपमें कछनीको पकड़े, परंतु वह अपनीही कछनीको पकड़े तो उसकी उंगलियोंको खेंचे. उंगलियोंकी खेंचपर तोड़—हाथको पेंचकर मारे.

बी० पञ्चाङ्ग—(कथनम्) आ. १४ बी.

देगे बी० गि० को उठकर सामने दे बैठे। अपने
बाँधेको उठकर पेश देवे। वह पैच ठीक देखे।
सामनेवाले के पैच के लो० गुम जाकर एक हाथ से उसे
हाथको पकड़े और दूसरे हाथमें पाँवों से बचा उसके
भगनो मर्दनार उठकर पेश देवे। परन्तु उसको उठते
आने पैचको बदलना चाहिये। इसपर सोड-निकट दूर
है। अपने मुँहको गुमाकर उन्नी कीर्तन सँभे।

दुष्प्रसङ्ग—(कथान्धन) आ. १५ बी.

सामनेवाले का कामें शायोंको गुमेडकर उसके हाथों
जकड़के बाँधे। इसकी कत्ता बधन कहते हैं। यदि सामनेवाले
अपनेमें अधिक उधा हों तो उसपर इस पैचको नहीं करना
चाहिये। परन्तु सामनेवाला यदि अपनेपर शुद्ध
आजाय तो उसपर इन पैचको मारे और टांगभी मारे। इस
पैचकी आकृतिमें एकहरी कुत्तकस्तको दिखाना है उसी
प्रकारसे यह पैच दोनों हाथोंसेभी मारा जाना है। इनपर
तोड-पतरेको आगे करके निकल जावे।

गलनाँव—(कंठपाश) आ. १६ बी.

अगर सामनेवाला अपने गलेपर पाँवोंको लपेट डाल
देवे तो अपने हाथसे उस लपेटको छुड़ाकर उसको पटक
देवे। जहाँ पहले पछाडका पैच बताया है वहींपर इस पैच-
का विशेष उपयोग है। वही यह काम आवेगा। इसपर तोड-
न निकल उसको पाँवोंकी लपेटको छुड़ा देवे पाँव

पैच यदि सामनेवालेपर मारा जाए तो अपने पांशोंकी छेदसे उसकी गर्दनको खँच लेवे और अपने हाथसे उसके पांशोंको खँचे.

हाथका गलनाक—(करकंठपाश) आ. १७ बीं.

सामनेवाला अपनी ओरकी घुसकर आ जानेपर उसके गलेको एक हाथसे छेपेट देवे और उसकी बगलमें या छातीमें माथेको लगा देवे और उल्टे हाथसे छेपेटकर पछाड देवे, गलेके इर्दगिर्द छेपेट देनेकोभी कंठपाशाही कहते हैं. इसपर तोड-छातीमें घुसामारे.

घेठण—(आसन) आ. १८ बीं.

दाहिने पांशकी जाँघको उठाकर सामनेवालेके पेटके गले घुस जाये और दूसरे हाथसे उसकी जाँघको छेपेटकर बैठकको घुमाकर उसको पछाड देवे, इसपर तोड—यदि सामनेवाला इस बैठक पैचको अपनेपर मार देवे तो अपने पीछरसे पांशकी टांग मारे, इसको सकी कहते हैं.

सामनेकी बैठक—(अमासन) आ. १९ बीं.

१ लडा ही जानेपर कमरमें हाथको धरकर दसरंग पैचको मारे. २ हाथोंसे पांशोंको अपने साम्हने खँचे. ३ कमरको छेपेटकर चहड़ा फिरकर बैठक मारे, इसको हनुमान् पञ्चकी बैठकभी कहते हैं.

गर्दनकी—बैठक (स्वपरिवर्तन) आ. २० बीं.

पहले फनरको छेपेट देवे फिर अपनी गर्दनको उसके

पाशमें घुसेडकर गर्दनको झटका देकर सामनेवालेको दब कर पछाड़े. इस पेंचके मारनेमें शरीरमें विशेष चन्दन होनी चाहिये. इसपर तोड़—पाश डाले.

साववगली टांग—(हस्तमंग) आ. २१ वी.
कमरमें धरे हुए हाथको छुड़ाकर अपनी बगलमें दब कर धरे और कोहनीकी संधिके पास हाथको हुका दे. इसको हस्तमंग कहते हैं. इसपर तोड़—१ पांवकी बलतामें घुटनेको मारकर झट बैठक मारे. २ उल्टी कूद मारे. ३ हाथसे हाथको उठा देवे.

मोळी—(आंटी) वी टांग आ. २२ वी.
सामनेवालेको पेटके तले घुस जाकर कमरको छपेट दे और उसको लकड़ीकी आंटीकी तरह उठा देवे. और अगर दाहिने पांवकी यह जितनी दूरीपर धरा जायगा उतनी दूरीपर धरे, तभी उसको अवसानके बाहर नहीं धरे, सामनेवालेकी अपने बगलपर सौलके धरकर पटक दे. इसपर तोड़—अपन फिरकर सामनेवालेकी कानों पकड़के, सेंचे या हाथको मरोडकर उसकी नीचे घुस कर गर्दनकी टांग आ. २३ वी.

हाथकी कांधेपर धरे और गर्दनको बगलमें धरकर और सामनेवालेको कमर पर लेकर पटक देवे तो यह होगा. परंतु यह टांग खड़े पैतरेपरही मारी जाती है. अपनेसे अधिक उंचा हो तो इस पेंचको

कुंदीकी टांग आ. २४ वी.

सामनेवालेको अपनी पीठपर खेंच लेवे और उसके पाँवोंमें अपने पाँवको अड़ाकर उसकी छपेटको झटका देकर छुड़ाकर उसको पटक देवे. इसपर तोड़—वैतरेको बद्धकर सामनेकी ओर आ जावे.

कछनीकी टांग [अवपातन] आ. २५ वी.

कमरकी कछनीको पकड़कर पाँवमें पाँवको अड़ाकर डंकी मारनेके समयमें जैसी कुछाँच मारी जाती है वैसीही कुछाँच मारकर सामनेवालेको टांग मारकर पछाड़ देवे.

हाथको घाँघकर टांग आ. २६ वी.

एक हाथसे हाथको पकड़कर दूसरे हाथसे तोंदीके तमीपमें कछनीको पकड़े और पाँवको सामने धरकर टांग मारकर सामनेवालेको घित करे. यह रेंच बार २ मारा जाता है.

तपाचेकी टांग (दाघ, वृष्टभंग) आ. २७ वी.

अपने पैरके तले घुसा कर सामनेवाला यदि देछडी ओरसे अपनी कछनीको पकड़े तो अपनभी उसकी कछनीको पकड़े और पाँवको उसकी पीठपर धरकर उसको भीचे दबावे या बैठक मारकर उसको पछाड़े. इसपर तोड़—बैठक मारे.

कंषी (कर्तरीका) आ. २८ वी.

खड़ा रहकर सामने. एक पावहूँ उठानेपर हाथको जमीन पर धरकर पाँवोंकी दोनों छंभियोंमें (घुटनेकी निछडी ओर) दबते धक्का मारे. इसको कंषी (कर्तरीका) कहते हैं.

हैं. या हाथ पकड़ा गया हो तो उसके पाँवपर धपड़ मारकर उसको उठा देकर बैठ जावे.

कानसलई (मारामंग) आ. ३३ वी.

कमरको छपेट देतेही गर्दनपर अपने हाथको उल्टा धर देवे फिर पाँवको सामने धरकर गर्दनसे कनपटीको खूब रगड़के (दबाके) सामनेवालेको पछाड़ देवे. इसपर तोंड—चाले पछाड़ पेंचको मारे.

गम—(गमह) आ. ३४ वी.

सामनेवाला जब पेटके तले घुस आ जाय तब पैतरेको बदलकर पावमें पाँवको अटकाकर पाँवको खिंचे तो गम नामवाला पेंच हँसा है. पीटमें कोढ़नीसे खूब दबाकर पाँवको पकड़कर उठा देवे तो अपनेपर गमपेंचका मारनेवाला मारा जाता है. इसपर तोंड—उलट गमपेंचको मारे. परंतु जिसके पेटके तले दूसरा घुस आया है वह चुमकर इस पेंचको मारे तो उसको सधता है.

कपरपर लेकर मारना आ. ३५ वी.

इस पेंचके मारनेमें पहले सामनेवालेको थोड़ी देरतक खिलाने तथा बंदरके सरीखा नीचे झुककर चलते २ और पैतरेको आंग पीछे बदलते २ अट उसको कमरपर लेकर ऐसा पटक मारे कि उसके दोनों पाँव ऊपरको हों. इसपर तोंड—डंकी मारे.

हस्तभंग—(प्रभृति) आ. ३६ वी.

पैतरेको सामने धरके कमरको छपेटकर पेटके ओर

जमीनपर धरे हुए हाथपर हात मारकर मुँहको फिर
निकल जावे, अथवा बायें पाँवको दाँनों पैतलोंमें धरकर द-
हिने हाथपर हात मारे. इसपर तोड़— १ उसी पाँवको
पकड़कर भीतरसे घूमे. २ हाथको संधिमें टांग मारे. ३
दोनों पाखोंके बीचमें हाथको घुसेडकर कमरको लपेटकर प-
छाड़े. ४ एक पैतरको बदलके बैठके मारे. ५ गर्दनको द-
बाकर छाँटको पकड़े.

उखाड़ (अवपातन) आ. १७ वी.

सामनेवालेके साथ हाथ और पैतरको बदलते २ वी
क्षपलतासे उसके पिछले एक पाँवको उठावे और दूसरे हाथ
को कमरके नीचेसे घुसेडकर उसकी मुजासंधीपर दाब देवे.
और अधोमुख करके याने नीचेकी ओर मुँहसे मार देवे. ऐ-
सी स्थितिमें बहुतते पंच मारे जा सकते हैं पीठपर दाब दे-
कर दबापर सामनेवालेको मार दिया जा सकता है. अथवा
जमीनके बराबर करके बालसांगाडा पेंचभी उत्तमतासे मार
दिया जा सकता है. इसपर तोड़—इंकी या दूसरंग मारे.

चाट (भान्वाघात) आ. १८ वीं.

सामनेवाला घुमकर पेटकेतले आजाये तो भीतरकी ओ-
रसे जोधकर थपक मारे और उल्टे हातसे उसी हाथको पक-
ड़कर तावबगली पेंचको मारकर उसको पछाड़ देवे. इसपर
तोड़—चाटके हाथको बांधकर फिरके मारे.

म्लेंकष (पूर्ण) आ. १९ वीं.

सामनेवाला घुमकर पेट के तले आजाये तो दोनों हाथों

बाइओन छपेटके पकड़े और टांग मारकर उसको चित करे, इसपर तोड़—अपने हाथोंको छटककर नीचे बैठकर सामने-वालेको अंगपरसे फेंक देवे.

संगोट [आ. ४० वी,]

सामने आतेही हाथको दोनों पांवोंके बीचमें घुसेडकर एक हाथसे बाएँ कंधेको जकड़के धरे और सामनेवालेको उठकर पटकें, इसपर तोड़—सामनेवालेकी बगलमेंसे अपने शरीरको निकाल लेवे.

गनभीड़ [सुख प्रपातन] आ. ४१ वी.

सामनेवालेकी पीठ अपनी ओरको फिर जातेही उसके एक पांवको एक हाथसे पकड़कर दूसरे हाथसे उसकी कमर-को छपेटके धरे और अपने पांवसे जमीनपर पड़े उसके पांव-को उठा देवे, इसपर तोड़—सामनेवालेकी कमरपर या छा-तीपर छेकर पटक देवे या दसरंग पेंच मारे.

गलप्रद आ. ४१ वी.

दोनों हाथोंसे गर्दनको पकड़के टांग मारे, इसपर तोड़—
१ अपने माथेसे उसके हाथको उठा देवे. २ टांग मारे.

छोकपेंच. आ. ४२ वी.

कमरपर धरे हुए अपने हाथको खुज करके उसको उस-की बगलमें घुसेडकर दंडके साथ उसको छटककर सामने छा-वे, फिर एक हाथको कमरपर और दूसरे हाथको दंडपर धरकर उसकी पीछर धड़ जावे.

गतांग (पादांग) आ. ४४ बी.

अङ्गनी गतांगे सम्मने गतांगे कमरां लपेटके पड़े
कि एत हाथमे कछनीको और दूसरे हाथमे दंड
एकइकर मरी चपलतामे दंडपर थपक मारे और एत हा
थुकाकर अंगे दोनों हाथोंको उसही चपलतामे पुनः
गर्दनपर दबाकर धरंदेवे. और उठकर पाँवके धुंरे
नसकी कमरमे ठेककर पछाडे. इसपर तोड़—? उसकी
लपेटको छुड़ाकर पीछेकी ओर हटाकर उसके पाँवको छेबे.
२ अपने गायसे सचारीके पाँवको बांध देवे तो सचारी
पाँवमे पीडा होती है. ३ टंकी मारे. ४ सचारीके पाँवके
अपने हाथसे छेबे. ५ उड़ मारे. दूसरी तांडपर तोड़—
सचारीकी लपेटको छुड़ाकर पीछेकी ओर हटाकर सचारीके
पाँवको छेबे.

नालबौचा (पाशकर्मण) आ. ४५ बी.

पेटके समीपमे कछनीको पकड़के एक हाथसे पाँव
तालुएकी पकड़े और जैसे नालुमारनेके समयमें नालु
घोड़ेके खुरफो पकड़ता है वैसेही मरोड़े. यह नालुबौ
पेंच दोनों पाँवोंपर समान धलता है. पेटके समीपमें क
नीको पकड़कर या दंडको पकड़करभी यह पेंच म
जाता है. इसपर तोड़—उठकर दसरंग या पैतरेको स
करके सटका मारे.

दसरंग पेंच आ. ४६ बी.

हाथको बाँधमे धुसेइकर ऊपरको छठाके पडा

और पांवको पांवमें अटकाकर खड़ा रहे. एकही कैची—
 पांवको कांयमें घुसेडकर हाथको ऊपर चढ़ाना. कैचीके
 बांधने तोड़—पांवको पांवमें अटकाकर कुंदा मारे कुंदेपर
 तोड़—एक ओरको होकर लंगोटको पकड़े. मुख्य पैच
 पर तोड़—कमरपरकी कलनीमें धीरे हुए हाथको छुड़ाकर
 पहिनी जांघमें घुसेडकर दसरंग मारे.

हाथको पीठपर चढ़ाना (फर संपीडन) ४७ बी.

पीठपर रहतेही सामनेवालेके हाथको मरोडकर पीठ-
 पर चढ़ावे. २ कैची मारकर याने अपने हाथको फांखमें
 घुसेडकर हाथको ऊपर चढ़ावे. ३ माथेको बगलमें मारकर
 हाथको चढ़ादेवे इसपर तोड़—सामने सरककर उठ जावे.

ऊरुभंग आ ४८ बी.

अपने पांवसे सामने वालेके घुटनेको छपेटके पकड़कर
 मरोडदेवे, या दसरंग आदि पैचको मारे, और उलटा
 मरोडे, सामनेवालेको नीचे छानेपर ऐसे बहुतसे पैच मारे
 जाते हैं, उन्हींमेंसे यह एक प्रकार है. तोभी घुटोंको प्रस-
 रणविशेषमें जो पैच सुलभतासे मारजाते हैं, उन्हींको काममें
 लावे, इसपर तोड़—दसरंगको उलटा मारे.

वालसांगडा आ. ४९ बी.

सामनेवाला जब जमीनमें चिपक जावे तब उसके पीछे-
 से एक पांवको अपने पांवसे बांधदेवे और इस प्रकार
 बैठे कि उसका बंधा हुआ पांव अपने पेटके समीप आजाय
 और अपनी जांघ जमीनमें लग जाय इसपर तोड़—
 छातीपर पीछेसे लात मारे या दसरंग पैच मारे,

निमाजबंद आ. ५० वी.

दाहिने हाथको हाथसे मरोडकर बायें पांवको ऊपर से और काहनीतक हाथको खींचके धरे. इसको निमाजबंद कहते हैं. क्योंकि, जैसे यवनलोग मुँह नाकको जड़ने लगाकर निमाज पढ़ते हैं वैसेही इस पेंचकी आदती है. इससे इसे निमाजबंद कहते हैं. इसपर तोड़-उड़ सावारी मारे.

हिरनफांस (पूर्णपुंज) आ. ५१ वी.

सामनेवालेके दाहिने पांवको अपने बायें पांवसे छेपेटके एक ऊपर अपने दाहिने पांवको उठाकर उसकी गर्दनपर धं इस छेपेटको हिरनफांस कहते हैं. इसपर तोड़-दसरांग पेंच मारे या अपने अंगको निकाल लेवे.

खोंच (परिग्रह) आ. ५२ वी.

पैतरेको बढ़ाने २ उसका जो पांव सामने आती उसीको छट पकटकर तेजे इसपर तोड़-छाने पैतरेको फिर न रंग किंतु हमेशा बढ़ाना रहे पैतरेको बढ़ाने उसकी पीठपर चढ़ जाने और पैतरेको बढ़ाना होव एक बिलिखकी दूरीपर और इस नियमसेभी गररदारी कि, इसका हाथ अपने अंगपर पढ़ने न देवे.

ऊपर कहे हुए मर प्रहारोंके करनेके समयमें कान्नी छोड़की रहने.

भाग दूसरा अगला समाप्त.

तृतीय भाग.

प्रकरण १ लं.

प्रख्यात मल्लसॉन्डो और अधुनिक भीमसेन प्रो. राममूर्ति
नके स्नानुभयिक प्रयोग.

व्यायामसे शरीरपर होनेवाले परिणाम.

अबतक हमने जो कुछ व्यायामके प्रकार बताये हैं वे
एक प्रकार प्रौढ वयस्क मनुष्योंके करने लायक हैं याने
सको वही कर सकेंगे कि जो प्रौढ (जवान) हैं तथा
जो व्यायाम छाठीपर सीढ़ीपर तथा रस्सी आदिपर करनेके
उद्ये कहे हैं, उनके बतलानेमें हमारा यही उद्देश है कि,
इन व्यायामोंसे शरीरके अलग २ प्रकारके स्नायुओं (नसों)
जो ठीक ९ चलन पहुँचकर वे सब स्नायु सदाके लिये
गोलदौड़में अर्धे घन जाय.

शरीरके प्रत्येक अवयवका संबंध दूसरे अवयवोंके साथ
है याने शरीरके सब अवयव आपसमें संबंध रखते हैं इस-
लिये व्यायाम करनेके समयमें जब एक अवयवका आकर्षण
(सँचातानी) होती है तब उसका संसर्ग दूसरे अवयवों
परभी होता है जैसे कि जब हम दंभेस्थ या जोड़ीको
फिराते हैं तब यद्यपि हाथोंके हिलानेकी विशेष आवश्यकता
है तभी उससे शरीरके इतर अवयवोंमें याने पाँव, कमर,
पेट, छाती, गर्दन आदि इतर अवयवोंमेंभी स्वाभाविक
चलन प्राप्त होती है. तथा चलनेमें या दौड़नेमें यद्यपि
पाँवोंकी विशेष मिहनत होती है. तभी उससे श्वासोच्छ्वास
इतने जोरसे चटता है कि उतना श्वास किसी दूसरे
व्यायामसे नहीं चटता है.

कुण्डुमोंको विकसित करके उनको मुद्ग बनानेके लिये पुनः दमदम, क्रिकेट (गेंदका रण्ड,) सारंग, हॉकर, पुनः (जिमको औरतें खेला करती हैं) और ऐसेही खेल हैं जिनमें श्वासको रोकना पड़ता है इस प्रकारके व्यायाम विशेष उपयोगी याने हितकारक होते हैं.

शरीरमें किरते हुए रक्त (ब्लू) को कुण्डुसही शुद्ध करता है. क्योंकि यह काम उसीका है. इसलिये शरीरमें जब किसी भागमें व्यायाम होता है तब वहाँके थोड़े थोड़े द्रव्य (पदार्थ) मृत होकर उससे वहाँ (कॅपिलेरी र्वास—दम्भांगाकर वायु) उत्पन्न होता है और उससे वहाँका रक्त दूषित होजाता है, तब वहाँके उस दूषित रक्तको कुण्डुसही शुद्ध करता है, और इसके लिये उसको विशेष श्रम करना पड़ता है परंतु उस समयमें ही कुण्डुसकी आवरण और प्रसरण क्रियाभी विशेष जोरसे चलती है. इससे यह कुण्डुसभी रक्त शुद्धिकी क्रिया थोड़ीही देरमें कर देता है.

कोई काम हो उसके करनेमें उत्सहित मनसे प्राण होना और उसके समाप्त करनेमें शरीरमें ताकत होना दोनोंवाते शुद्ध रक्ताशयके स्वाधीन हैं और रक्ताशय सदैव शुद्ध रहना कुण्डुसकी नियमित रीतिसे आवरण और प्रसरण क्रियाके आधीन है, इससे यह सिद्ध हुआ कि इंद्रियको विशेष मजबूत बनानेके लिये सबको प्रयत्न करने लिये और यही सबका कर्तव्य कर्म है. क्योंकि

इंदियोंके मजबूत (दृढ) होनेपरभी यदि' रत्ताशय दुर्बल हो तो अनेक कामोंको शुरू करके उनको बीचमेंही बिना तमाम किये छोड़ना पड़ता है इस बातको शायद हमारे बहुतेरे पाठक जानतेही होंगे और कितनोंको तो इस बातका अनुभवभी आ चुका होगा.

जिन उद्योग धंधोंमें मानसिक या शारीरिक बलकी अपेक्षा रहती है उन कामोंको तो बेही पूरे कर सकते हैं कि जिनका रत्ताशय और कुण्ठ मजबूत होता है.

भारी वजनी बोलाल पदार्थोंका उठाना, छोड़ेकी पटरीको गर्दनपर रखकर नवाना या ऐसेही दूसरे राक्षसी कृत्य करके दिखानेके प्रसंग (मौके) हमारे धर्मसंस्थापक और राज्यसंस्थापकोंके लिये विशेषतः कभी प्राप्त ही नहीं हुए. म्यूह रचना, मतिस्पर्धियोंके दांवका निरीक्षण, यात्रिक राजाज आदिक सब मुद्दिप्रभावकी योजना-सही जिन्होंने अपनी श्रेष्ठता स्थापित की ऐसे कर्णार्थु-नकेसे पौराणिक पुरुष या आधुनिक शिवाजी, बांजी, मल्हार रावकेसे ऐतिहासिक पुरुष भारी बोझके उठानेमें या छोड़ेकी पटरीको गर्दनपर रखकर उसके नवानेमें बड़े निष्णात (वाकिज) थे ऐसा तो हमको बिल्कुल भाश्म नहीं होता है. प्रायः नित्यके व्यवहारमें तो यही देख पड़ता है कि जब दो पक्ष (याजन) उठने लगते हैं तब जो पक्ष विशेष घालाक और प्रसंगावधानी होता है वही दूसरे विरुद्ध पक्षको दो हाथ दिखाकर निकल जाता है

नित्यमें टडाहरण दिखानेकी कोई विशेष आवश्यकता नहीं है. ना ऐत्र २ कहा करती है और बाबामान पुस्तक करते हैं इसी संवत्से अभ्यास करनेवाले टडकेकी और रोजी सरत घोड़ेपर सवार होनेवालेकी स्थिति क्या होती है उसको सब लोग जानतेही हैं,

कोई २ लोग यों समझते हैं कि जबतक शरीरमेंसे बहुतसा पसीना न निकले तबतक व्यायाम करते रहना चाहिये. परंतु ऐसा समझना बिल्कुल गलत है, क्योंकि पसीनेका बहुत निकलना या कम निकलना प्रायः शरीर सामर्थ्यपर अवलंबित है, जो मनुष्य पूर्ण रीतिसे निरोगी होगा है, उसके शरीरमेंसे पसीना भी नहीं निकलता है, किंतु बहुत देरीसे निकलता है. और रोगी मनुष्यके शरीरमेंसे पसीना थोड़ाही देरीमें निकलता है. इसलिये निरोगी मनुष्यको पसीने निकालनेके लिये बिल्कुल पलन न करना चाहिये, किंतु शरीरमें यकावटके आजानेपर झट व्यायामको बंद कर देना चाहिये.

मलावर्धम (काग्जियत,) क्षुधामाघ, यकृदिकार आदिक ओ बिल्कुल हठीले और प्रासदायक रोग हैं, उनको आराम करनेके लिये रोगी औषधोंको पीते २ बिल्कुल दिक् होता है. इसके सिवाय लगातार औषधोंके सेवनसे वे औषधभी फिर उन रोगोंमें कुछ गुण नहीं करते है अर्थात् वे गुणहीन होजाते हैं. उपयुक्त हठीले रोगोंमें व्यायामोंके करनेसे बहुतही-लाम होता है. तथा नमस्कार बैठक प्राणायाम आदिक

विषाणभी उपर्युक्त विकारोंमें रामबाणके तुल्य गुणशक्त होती है. अर्थात् ये उपायभी इन विकारोंमें अच्छे हैं. सर्ज-चान कई विद्वान् डाक्टरों (हकीमों) का मत यों है कि क्षयकेसे असाध्य रोगमें तो प्राणायामके समान अच्छा दूसरा उपायही नहीं है और यह इनका मत बिट्टरुड निश्चित होगया है.

प्राणायामके महत्त्वको अब यूरोपवासी लोगभी जानने लगे हैं क्योंकि अब बहुतेरे यूरोपियन् लोगोंने अपने २ सैनिकोंमें इतर व्यायामोंके साथ साथ प्राणायामके व्यायामकी भी शुरू करदिया है. प्राणायामके बहुत प्रकार हैं, परन्तु उन्हींमें जो दो तीन बिल्कुल सुलभ हैं, उन्हींका वर्णन मैं यहांपर करते हूँ. १. फुफुसको अच्छीतरह पवन (हवा) से पूरित करना चाहिये और इसके लिये पहले नाकसे धीरे श्वासको खींचे और फुफुसके वायुपूरित होजाने पर उस थोड़ी देरतक बैसेही रहने देवे फिर धीरे २ श्वासकों बाहर निकाल देवे, बीच २ में चाहें तो श्वासको जोरसेभी निकाल देवे, इस प्रकार इसको चार पांच वक्त करे, फिर इसी व्यायामको बढ़ाते २ श्वासोच्छ्वासको दस बारह बार किया जाय.

२. दोनों हाथोंको पेटपर धरकर श्वासको नाकसे बाहर निकाले और खींच लेवे फिर पेट और फुफुसके पूर्ण पूरित होजानेपर थोड़ी देरतक श्वासको बैसेही रोक कर धीरे २ उसको बाहर निकाल देवे.

३. पेटको भीतरकी ओर खींचकर श्वासको भी

और इस तरह खींच लेंगे कि जिससे छातीके ऊपरका भाग झूठ जावे, फिर थोड़ी देरतक उसी स्थितिमें उसको रोक रखकर, फिर बाहिरको निकाल देंगे.

अब आखिरमें स्त्रियोंको और बच्चोंको व्यायाम किस रीतिसे और क्यों करना चाहिये इस विषयमें कुछ धोड़ासा लिखकर इस प्रकरणको हम समाप्त कर देते हैं.

गरीब लोगोंकी स्त्रियोंके लिये व्यायामकी कुछ विशेष आवश्यकता है ऐसा हम नहीं समझते हैं क्योंकि पीसना कुटना, धोना, पौना, पोतपा, आदिक जो घरके काम हैं उनसेही उनके लिये चाहे उसना व्यायाम हो जाता है

हमेशा व्यवहारमें ऐसाही दिखाई देता है कि जहांपर खाने पीनेकी विपुलता होती है वहांपर छडकोंकी न्यूनता रहती है और जहां खाने पीनेकी कमी होता है वहांपर छडकोंकी विपुलता रहती है, परंतु इसका कारण यदि सूक्ष्मतासे झूंडा जावे तो यही माझम होवेगा कि अच्छी तरहसे स्वादिष्ट भोजनके सुभासको निश्चित बैठकर खानेवाली स्त्रियोंके पास 'हां जी' कहकर हाथ जोड़कर खाइ रहनेवाला सेवकगणही है. संततिके लिये अश्वत्थको प्रदक्षिणा करकरके उसकी बेदी (चबूतरे) को घटानेवाली स्त्रियोंको तथा निर्जला एकादशीका उपवास या चातुर्मासादिके व्रतोंको करनेवाली स्त्रियोंको इस बातका पूरा विचार करना चाहिये और इस बातको निश्चयपूर्वक जानना चाहिये कि श्रीम. त्तके विशेष चोचलोंसे ॥ अपने पतिराजने या सुद आप- नेही अपनेको ऐसे घोर प्रसंगमें घसीटा है.

शरीरके मुख्य स्नायुओंके लिये घटन देना, जहां तक बन पड़े तहांतक स्पष्ट और सुदीर्घ हवामें श्वासोच्छ्वस करना आदिक क्रियाएं जो कि शरीरारोग्यके लिये विशेष हितकर और अव्यावश्यक हैं तथा ये क्रियाएं जिनसे संधारण है ऐसे गृहकृत्योंके करनेमें क्या गरीबक्या श्रीमान् दोनोंको बराबर उत्तेजित करना चाहिये.

जिनको शारीरिक श्रम बिल्कुल नहीं करने पड़ते हैं ऐसे पुरुषोंके देहके समान जिन स्त्रियोंके देह स्थूल और अशक्त हो गये हैं उन स्त्रियोंको ऐसे व्यायामोंकी विशेष जरूरत है कि जिनसे उनके पेटके स्नायु बिल्कुल मजबूत बन जायें और ऐसे व्यायाम याने सुहारना, धोना, पाजी सेंचना, आदिक व्यायाम उन स्त्रियोंसे कराने चाहिये और उन स्त्रियोंको अठशारेमें एक बत्त एक दो मैठकी दूरीपर टीले आदि उंचे स्थानपर स्थित देवमंदिरको देव-मेके लिये भेज देवे.

छोटे बड़कोंको उनके स्नायुओंकी वृद्धिके क्रमसे व्यायाम करना चाहिये, शरीरके स्नायुओंकी वृद्धिका क्रम साधारण रीतिसे इस प्रकार है कि बड़े २ स्नायुओंकी वृद्धि याने कमर, कंधा, गर्दन आदिकी वृद्धि पहले होकर फिर पंछुचा, एड़ी, अंगुली आदिके स्नायुओंकी वृद्धि होती है छोटे २ लड़कोंके लिये सबसे दीडनाही अच्छा व्यायाम तेरह या चौदह वर्षकी उमरवाले या इससे अधिक उमरे लड़कोंसे बेंबेल्स या क्वाड्रका व्यायाम करना

मैंने केसर होगा है. और यह व्यायामभी संगीतके साथ और हारके साथ २ करना चाहिये, क्योंकि इसमें मनोमैक धन रिक्त नहीं होगा है और वादके साथके साथ वे व्यायाम आरंभ हो रहे रहने हैं. इनमें भिन्न स्नायु-मोहोही विद्येन श्रम करने पड़ते हैं और इससे उनकी शक्ति होती है.

प्रकरण २ रें.

व्यायामके विषयमें पुरोविपन् और देशी मर्दोंके कुछमत.

व्यायामका मुख्य उद्देश्य यही है कि शरीरके स्नायुओंको मजबूत बनाना और इसके लिये पुरोविपन् और देशी मर्दोंने व्यायामकी जो अलग २ पद्धतियाँ निकाली हैं उनमें जो पद्धतियाँ प्रो. सैन्डो तथा प्रो. रामभूर्ति इन्होंने संकली हैं विशेषतः उन्ही पद्धतियोंके विषयमें इस प्रकरणमें प्रोत्साहना विवेचन अब हम करेंगे.

प्रो. सैन्डो यों कहते हैं कि, व्यायाम करनेके समयमें जिस अवयवमें विशेष शक्ति और पुष्टि प्राप्त होनी चाहिये ऐसी अपनी इच्छा रहती है उसी अवयवकी ओर व्यायाम करनेके समयमें मनकी एकाग्रता करनी चाहिये. इसके लिये सुझाव उपाय यही है कि व्यायाम शालामें कमसे कम दो दीशे रख देने चाहिये. और व्यायाम करनेके समयमें अपने प्रति बिंबको उन दीशोंमें देखा करे. इससे दो फायदे होते हैं, एक तो यह फायदा होता है कि, अपन जो कुछ

हलन चढन करने है उनमे यदि कुछ गलती हो तो
सब गान्धम होनी है. और वह मुभारी भीखी है. और
गीशोमें अपने अवयवोंका प्रतिबिम्ब दिखाई देता है और
स्वमे उन अवयवोंपर एकामनाके करनेमें मुभीता होता है.

पहलेके म्नायुओंको मुहट्ट बनानेके लिये सिग् इन्ज
को काममें लावें. यह सिग् इन्ज एक टवेन्सरी सीट
दा शकने बनाकर उनके बीचमें यह सिग् (तारकी गुंटी)
बिठाए दूई रहनी है. इन इन्जनोंको हाथोंमें उठाये जा
इनका दोनों शकलोंको परम्परमें बिठाये तो इनके सिग्में
मुड़ीको विशेष जोरमें दधाना पडता है और इसी क्रियाके
कारणमें इनका एकामना मुड़ीपर होती है और अपना दि
गिए हनुनी मिट हो जाता है.

प्रयोग १ ला—दोनों हाथोंमें इन्जोंको उठाता है
हाथोंको दोनों ओर मगलम लाइ देवे, मुत्ररोंको बा
कड़ाक निकट रहनामे पकट लें, और मुत्रियोंकोभी
तब पकट कि हथिया लेंकी औरने आजार
मने हाथों वृत्त (कंडनी) के कम मुद्राकर
सो बहलक उठना. उठने कि मुत्रि बहल
नरदिक बाहर, हि उनको कंच नेत्रों और
हृदयमे मना कर इस प्रयोग एक बार मने
हो उठता करे हाथों की २ ने उठने तथा
हृदयमे मगलम हाथों उठने देवे
हृदयमे उठने बिट्ट कर दूंच. हाथों हाथ

कि, ऊपर जो कण है उर्माके अनुसार भव करे,
 मुँहको सामनेकी ओर मुकाफर स्थापानकरे.

प्रयोग २ रा—दोनों हाथोंको दोनों ओर दृढ़तासे
 गिरे फिर गर्दनको पीछेकी ओर तथा किञ्चित् बाई
 र, मुकाफर राने और मुँहको इस प्रकार पकड़ कि,
 ऊपरकी दृढ़तापति सिधे सीधे हाथको कौहर्माके
 मुँहमें मुसकंदर हस्तामका इतना मुकादेवे कि मुँह कंधेके
 समाने आजाय, फिर उसको धीरे २ सीधी ओरको
 मुकादेवे इसी प्रकार यानि जैसे ऊपर सीधे हाथको
 दृढ़तापति भव बाये हाथको मुकादेवे और सीधे
 मुँहको दृढ़ कर देवे और इसी प्रकार थोड़ी देरतक इसी
 प्रकार करता रहे, परंतु इस क्रियामें जिस ओरको हाथ
 काया जाता है उसी ओरको गर्दनकोभी मुका देवे इसी
 क्रियामका दूसरा एक प्रकार यों है कि, हाथोंको धीरे २
 मुकाकर, फिर दृढ़तासे सीधे करेदेवे. हाथोंके मुकानेके
 समयमें मस्तकको सामनेकी ओर छावे, और दृढ़ सीधे
 रानेके समयमें मस्तकको पीछेकी ओरमें छेजावे, और
 दोनोंको ऊपरकी ओर उठा घेरे.

प्रयोग ३ रा—सझाहकर दोनों हाथोंको सीधे साम-
 नेकी ओर फैला देवे, उन्हेस्तकी मुटियोंको सीधी साम-
 नेकी ओर खड़ा रखे, फिर उनको परस्परमें मिला देवे
 तथा अंगुठियोंकीभी अंगुठियोंमें परस्पर मिला देवे, फिर

जहाँ तक होसके बगानक उनको पाँछे लेजानेके लिये
बासको धीरे २ पानु बोडे जोरसे भीतरमें खँव देवे
थोड़ी देरतक रुके रखे, और हाथोंके मिटानेके लिये
उसको घेसे धीरे २ बाहिरको छोड देवे.

प्रयोग ४ था—मिथा लडा रहके दोनों हाथों
कोहनीके पासमें मुठाकर डबेन्सवाली मुट्टियोंको कं
पास लेजावे, कोहनियोंको किचिन् पीछेकी ओर हें
और हस्ताप्रोंको संधि रखे गर्दनको पीछेकी ओर मुकी
रखे. फिर मीधे हाथको मुट्टीको जहातक बने बहुत जे
ऊपरको उठादेवे और हाथको सीधाकरे, इस प्रकार
हाथमेंभी किया करे. पानु बायें हाथके उठानेमें
हाथको नीचेकी ओर करे और मीधे हाथके उठानेमें
हाथको नीचे करे और गर्दनकोभी दायी बाई ओर पाँ
से झुकाया करे.

प्रयोग ५ बां—दोनों हाथोंको दोनों ओर दडा
फला देवे और मुट्टियोंमें डबेन्सको इस प्रकार पकड
कि मुट्टियोंका अगुलिया मीधे सामनेको आजावे. फिर
हस्ताप्रोंका बिना हिल्लावे पहचोंकोही झुकाकर मुट्टियों
गोल घुमावे.

प्रयोग ६ था—बायें पावको दाहिने पावसे (तद्धरमें)
मिटाकर लडा रहे. कि जिसमें बढ काटफोन हो जाय, कि
हस्ताप्रोंका कोहनियोंके पास इस प्रकार झुका देवे कि
भाडे होजाय. और कोहनियोंको पीछेकी ओरमें दगा

र दहिने पांवको उठाकर माननेकी ओर दो हाथकी
जोर लगेवे, दबके टट्टनेमें जानुकोभी माननेकी ओर
रखे, और छलीकोभी उम मगप माननेकी ओर टुका
दे, और बायें हाथको मानने मीमांसा फेला देवे, परंतु बायें
हाथको मगप दिखने न देवे, उम मीमांसा टट्टनेमें भर दे,
बायें हाथको टट्टनेमें करना यह किया दहिने पांवको जमान
र लानेमें पहिछेछी करना चाहिये, फिर दहिने पांवको
उठाकर पीछे टुका देकर पूर्ववत् गड़ा रहे.

मसौंग ७ बां—हथेलियोंको कंधोंके पागमें जमीनपर
 पकर धींथा मोझावे तो इसमें कोहनिपा आपमेंही ऊप-
 रको उठजायेंगी, फिर हथेलियोंपर जोर देकर छाती तथा
 गण अंगको धीरे २ ऊपरफो टटाने कि त्रिममें हाथ सीधे
 (सराउ) होजाय, फिर अंगको नीचे छेजाकर पूर्वस्थिति
 रखे, इस प्रीयाके करनेमें शरीर, पाँव और घुटनोंको सराउ
 रखे, पाँवके अंगूठों और हथेलियोंको मात्र उगादेवे, इनके
 निवाय शरीरके किसी भागको जमीनमें न लगने देवे.

प्रयोग ८ वां—दोनों हाथोंकी पीछेकी और फैला देवे और पीठके बग उतान सोवे, फिर धड़को धीरे २ ऊपरको उठाकर शरीरको कमरके पास इस तरह झुका देवे कि हाथमें पकड़ी हुई डंबेल्स पाँवके सट्टफलक पहुँच जाय, फिर धड़को पीछे खेचाकर पूर्व स्थितिमें रख देवे, परंतु इसमें शरीरमें कभी झटका नहीं देवे.

प्रयोग ९ वां—दोनों एडियोको मिला देवे, परंतु

भंगूठोंको बाहरकी ओर तिरछे-धुमाये रख देवे, और फाँट
 और दोनों हाथको दोनों ओर समानतरमें छटकने दूर है
 देवे, फिर एडियोंको ऊपरको उठाकर तड़भोके दूर रख
 रहे, फिर धड़को सीधा करके घुटनोंको फैलाकर धीरे-धीरे
 बैठ जाये, और एडियोंको जमीनमें बिना छगाये सर्रास
 सके चूतड़को नीचेकी ओर लेजाये, और फिर धीरे-धीरे उठने

प्रयोग १० वां—दोनों पगोंके बीचों १ फुट लम्बा
 गपकर हाथोंको लंबे नीचे छाँड़कर गड़ा रहे फिर धीरे-धीरे
 और घुटनोंको मुकाकर धीरे-धीरे नीचे बैठ जाये
 पाँचोंमें चूतड़के लगजानेपर फिर धीरे-धीरे उठ जाये; फिर
 एडियोंको ऊपर नहीं उठावे.

उपर्युक्त सब व्यायामोंमें शरीरका प्रत्येक स्नायु
 जाता है, और अवयवोंकी वृद्धि होती है, और उनका
 रंगभी अच्छा होता है. इन व्यायामोंका क्रम २ से ३
 ईश्वरका बचनभी बढ़ाने २ हम बाइस तक बस
 संधीके देह-लंगमेंही स्थूल आदमीकी आदमी
 बनानेके उचित विवेक उपयोगी है. बमेही मोदना, लंग
 मोदना, लेना, शिकार मोदना आदिक व्यायामके
 प्रकार है. पर ये सब व्यायाम शरीरका (मान) बढ़ाने
 विवेक करने लायक है.

प्रकरण ३ रा.

मो. गपनूनिहा और उन्नी दमनकी वद
 मो. गपनूनिहा और उन्नी दमनकी वद

सिद्ध समाचार पत्रोंके प्रतिनिधि उनसे मिलने गये थे; तब उन्होंने जो कुछ कसरतके विषयमें इनसे कहा सो उन्होंने समय २ में अपने २ समाचार पत्रोंमें प्रसिद्ध किया है। मैं भी अब उसीके आधारसे कसरतके विषयमें थोड़ासा आगे लिखता हूँ। व्यायाम (कसरत) दो प्रकारका है एक (लाइट-हलका) और दूसरा HARD LIGHT (हार्ड-भारी.) व्यायामके लिये प्रभातकालही सबसे उत्तम समय है. और सायंकाल साधारण समय है. व्यायामतौ जहाँ सुखी हवा हो वही करना चाहिये. ऐसा न करनेसे आँखें शीघ्रही बिगड़ जाती हैं, और व्यायाम करना जब छोड़ दिया जाता है तब संधियाँ, दर्मा आदि रोगोंके होजानेका डरभी रहता है. सुखी हवामें व्यायामके करनेसे जब पसीना छूट जाता है. तब शरीरके रीमरन्थोंके द्वारा बाहरकी शुद्ध हवा शरीरमें पँठकर रक्त (खून) को शुद्ध करती है. और इससे मज्जभी शुद्ध होता है, और खूनमेंभी वृद्धि आजाती है, और इन कारणोंसे मन बहुत प्रसन्न होजाता है, कोई काम करनेमें उत्साह प्राप्त होता है. क्रिकेट, गिल्डी आदिक खेल खेलनेके बाद मन जो प्रसन्न होजाता है उसका कारणभी यही है कि वह खेल सुखी हवामें खेला जाता है. व्यायाम करनेमें पहले कुछमी नहीं खावे, क्योंकि खाना खाकर व्यायाम करनेसे खाये हुए भोजनपर एकसाय पचन क्रिया शुरू होती है, इससे वह भोजन पचन क्रियाके लिये असमर्थ होकर छट भोजनपसे

र और आठ्ठा होते हैं. इसका कारण यह है कि वे यदि मिहनत करने लगेंगे तो बिल्कुल अपनी शक्तिसे अधिक कर देंगे और यदि छोड़ देंगे तो उसका नाश कर देंगे. मिहनत प्रमाण और नियमित रीतिसे करते रहनेसे कुन्तीगीरकी कुन्ती ठहर जानेपर उसको विशेष मिहनत करनेकी जो आवश्यकता बनी रहती है, वह मिट जाती है. और इसके सिवाय अप्रमाण और अनियमित रीतिसे मिहनतके करनेसे कुछभी फायदा नहीं होता है और वह कुन्तीवाज बेकाम होजाता है. मैं सोच इसकी मिहनत करता हूँ तभी इतर उद्योगके करनेमें मुझे कभी आठस्य प्राप्त नहीं होता है. प्रत्युत किसी बातको मैं बड़ी सुर्हासे, उल्लाससे तथा विशेष चालाकीसे करता हूँ.

सूर्यनायणको जो साष्टांग नमस्कार किये जाते हैं वे बिल्कुल निरूपयोगी हैं ऐसाही प्रो. राममूर्तिका मत है. उनका कहना यों है कि, इसमें जो मानसिक एकाग्रता होती है वह शरीरसामर्थ्यके बढ़ानेके लिये नहीं है, किंतु वह सूर्यकी शक्तिके बढ़ानेके लिये है इस प्रकार अपने मनमें कभी दूर न होनेवाला अर्थात् अमिट आनुवंशिक संस्कार उदित हुआ है.

शीघ्रतासे चलना, तेरना, दंड निकालना, जोड़ी किराना आदिक मिहनत अल्प प्रमाणसे बुढ़ापेमेंभी करना चाहिये मिहनत हो चुकनेपर ठंडे पानीसे विशेषकरके बहते हुए पानीसे स्नान करना विशेष हितकारक है.

प्रो. मन्डोका मन यों है किं, व्यायाम हो चुकने
 शीत स्नान करनाही चाहिये. किंतु वह व्यायाम पाई न
 किया हुआ क्यों हो ? व्यायामके करनेसे अच्छी तरह
 कापड़ा पाने दिन होना चाहिये. इस प्रकार जिनकी हड्डी
 होती है, उनको इस बातकी ओर विशेष ध्यान देना
 चाहिये, किंतु कभी दुर्लक्ष्य नहीं करना चाहिये. व्यायाम
 करनेके अनंतर चाहे जितना पसीनाभी क्यों छूटा न हो
 शीतल जलसे स्नान करनाही चाहिये. किंतु व्यायाम
 चुकनेके बाद जबतक लगा हुआ दम शांत न होने प
 तबतक शीत स्नान न करे. कोई आदमी किसी कारणसे शीत
 स्नान न कर सके तो वह ठंडे पानीमें अंगोठेको डुबोकर
 उससे अपने अंगको पोंछे, परंतु यह किया विशेष शीत-
 लामें करना चाहिये. और गीले अंगोठेसे अंगके पोंछे
 जानेपरभी फिर एक सूखे अंगोठेसेभी साफ २ एक बार
 शरीरको पोंछना चाहिये. शरीरका कोई भाग गीला अंगोठे
 कोई भाग सूखा इस प्रकार कभी नहीं रहने देवे. बार ३
 होनेवाली शैत्यबाधाको दूर करनेके लिये शीत स्नानही ए
 उत्तम उपाय है. व्यायामके हो चुकनेपर जो स्नान करना
 है वह बहुत देरतक पानीमें खेलते हुए नहीं करे, क्योंकि
 ऐसा करना बिल्कुल हानिकारक है. विशेषकरके द
 पंद्रह सेफंडसे अधिक समयतक पानीमें न ठहरे, और
 यह बातभी धूपकालकी है, बरसात और जाड़ेमें इससे
 अन्य समयतक पानीमें ठहरे.

जिन मनुष्योंका रक्तशय्य अशक्त है उनको व्यायामके अनंतर शीत स्नान नहीं करना चाहिये. और इसका साम-
झनाभी मुळम है, सो-ऐसा कि, व्यायामके अनंतर जिन
मनुष्योंकी छातीकी धडधडाहट चार पांच मिनिटके भीतर
रुकनहीं होती है उनके रक्तशय्यको अशक्त या विकृतिवाला
समझना चाहिये.

मनकी एकाग्रता (WILL. POWER) बुद्धि
पॉवर)—अपने शरीरकी सर्व शक्तिको अपने शरीरके
दुर्बल भागकी ओर लेजाना या चाहिये जिस अवयवको
सशक्त करना. या चाहे जिस स्थानमें सर्व शक्तिको एकत्र
करना. इसी क्रियाको बुद्धि पॉवर याने मनकी एकाग्रता
कहते हैं. जब किसी मनुष्यकी ओर अपन बड़े घुस्सेसे
आँखोंको तानकर देखते हैं तब अपनी मानसिक एकाग्रता
आँखोंमें होती है, छात्री मारनेके समयमें वही मानसिक
एकाग्रता हाथमें और छात मारनेके समयमें पाँवमें होती है.
इस मानसिक एकाग्रताको एकराश्रय एकाएक चाहे जिस
समयमें और चाहे जिस अवयवमें लाना यह काम अभ्या-
सके बिना नहीं हो सकता है, किन्तु इसमें अभ्यासकी आव-
श्यकता है. सेंडो और मै ह्य दोनोवन अपने २ सव
खेल इसी शक्तिके द्वारा करके बताते हैं.

व्यायामके समयमें एक अपने सामने और एक पीछे
ऐसे दो शीशे रख देने चाहिये. और अपनी मानसिक एकाग्र-
ताकी शारीरिक बदवर्धनकी ओर लगाकर हमेशा उन

शौशोंमें देखा करे तो वह मनसिक शक्ति आदर्शगत उत्पन्न होने लगती है. अपने मनमें एकाग्रताके आचरणके लिये उम (मन) को प्रमत्त रखना चाहिये. अथवा सदाईस (सामाजिक) ही इन प्रकारकी मनकी शक्ति बनानेके लिये गाने या पाठकी आवश्यकता है और इसी सबबसे जब खेड झुक् होना दे तब रैड आदि कुछभी बाजा बजानेकी पहचानि प्रचलित हुई. जब मेरे रैड शुरू होवे हैं तब मेरी अपने मनमें गुनगुनना रहता हूं. इससे धकाबट दूर होकर उत्साह बढ़ता जाता है. अगर मन हमेशा आनंदीत बनारहना तो कैसाभी कष्टसाध्य काम क्यों न हो वह अवसर सुगम होजायेगा.

हिंदुस्थानदेश दृष्टिावस्थामें है, यहांपर पौष्टिक अन्न का अभाव है, इसी सबबसे हमारे भाथी लडके व्यायाम नहीं कर सकते हैं. इस प्रकार बड़ेतरे आदमियोंको कहने मैंने सुना है. परंतु यों समझना बिल्कुल गलत है. सुन मैं पौष्टिक अन्न बिल्कुल नहीं खाता हूं. अगर पौष्टिक अन्न मिलजाय तो ठिकही है, परंतु यदि न मिले तो भी मैं जितनी शरीरकी मैयारी की है उतनी तैयारी करनेके लिये कुछ पौष्टिक अन्नकी आवश्यकता नहीं है. व्यायाम करने वालेको उसकी परिस्थितिमें जो कुछ खाना मिले वा उसके शरीरकी पुष्टिके लिये काफी है. अत्यंत पौष्टिक पदार्थ कड़िये बादाम दूध और भी येही हैं, मांस कुकर पौष्टिक नहीं है. मांसाहारी आदमीकी अपेक्षा

आसहज ही आदिक बचवान् होता है. व्यायाम करनेके
 दर दूध कमी नही पीने, तथा बादाम या रींका कोई
 स्पर्शनी नहीं लावे, क्योंकि व्यायामके करनेमें सब भंग
 पड़ता है, और उससे रक्तभी सोखने लगजाता है,
 अगर ऐसे समयमें उष्ण पदार्थोंका सेवन किया जावे तो
 मारपीका स्वभाव आछसी और असमाधानी होता है.
 और नरकपर भी कुछ सख्त परिणाम होजानेका डर है.
 निश्चित करनेके बाद ठंडाई पिया करे, याने बनिया, इला-
 फची और बादाम इन तीनोंको लेकर पानीमें पीसकर
 काइछान करके उसमें थोड़ी घाकर मिलाकर पीवे. दूधके
 पीनेमें दलती उमरने काफ और दवा होजानेका डर है.
 ठंडाई पीनेके बाद अपना हमेशाका साधा ग्वाना खाढेने
 और एतमें आधसेरसे दो सेरतक दूध पिया करे.

चौबीस वर्षकी अवस्था (उमर) तक मनुष्यको उचित
 है कि वह अपना विवाह न करे, उस समय तक अपने
 मनको मानसिक एकामतासे तथा विवेकके बलसे अपने
 पक्षमें रखे, इसके अनंतर याने पचीस वर्षकी उमरमें मनु-
 ष्यको विवाह करना चाहिये. क्योंकि शरीर यह एक ताला-
 बके समान है. जैसे तालाबमें यदि योग्य समयमें पानी
 बाहिर जानेके लिये मोहरी नहीं बनाईयी जावेगी तो उसमें
 पानी बहुत बढ़ जायगा, उसमें कीड़े उत्पन्न होवेंगे, या
 वह पानी बालाबकों तोड़ फोड़कर किसी न किसी मार्गसे
 बाहिर बहने लगेगाही; वैसेही इस शरीरकी स्थिति होवेगी.

वैद्य और प्रयोगात्मक मनुष्य के शारीरिक बल किं
प्रकार का बल विद्याम नही होगा प्रमुख शरीर दृष्टि
नहीं जानी है, और बल की अपेक्षा भाव बढ़ना है, विद्या
न हीनमें मनुष्य का मात्र विद्या जाना है, कभी २ वृ
पाठ्यक्रम हो जाना है और केवल मनुष्य के विद्याम
कई आदर्शों का विचार है युक्त है, मैं भी विद्या का
नेपाला है, परन्तु यह मैं विचार में जब ग्राह्य और
जाकर फिर लोपक यह आजाऊगा, नभी पूरा करूंगा हर
नक पूरा नहीं कर सकता है.

मैंने शारीरिक बल एतद्देशीय पद्धतिमें ही संपादित किया
है, जब कि मैं पहलू शाला में जाना था तब पूर्णता के लिये अंग्रेजी
पद्धतिसे भी मैं व्यायाम करना था, परन्तु अब मैं उस रीति
व्यायाम नहीं करता हूँ, तो भी मैं अंग्रेजी व्यायाम की पद्
ति का अच्छी तरह जानता हूँ, शरीर को भारी और मुक्ति
बनाने के लिये अंग्रेजी व्यायाम पद्धतिसे भी हमारी एतद्देशीय
पद्धति ही विशेष अच्छी है, क्योंकि अंग्रेजी पद्धति
से जब तक मनुष्य व्यायाम करता रहता है तभी तक उसके
बदन में ताकत बनी रहती है, परन्तु जब वह व्यायाम करना
बिल्कुल छोड़ देता है तब उसकी कमायी हुई ताकत सब
नष्ट हो जाती है, किन्तु एतद्देशीय पद्धति में अल्प व्यायाम
करने से वह ताकत फिर प्राप्त हो जाती है, अंग्रेजी व्यायाम
हमारी एतद्देशीय पद्धतियों में से ही छंटली है
इसे अपनी जोड़ी को देखकर उसी के साथ

से बनाये हैं. सैन्डोके सिंग डबल्स अपने संतोलके आधारसे
 बनाये हैं. और डेव्हलोपर्स अपने लेजीमके तत्वसे भरे
 हैं. सैन्डोका मन योंही है. कि, डंड और बैठकोंकीभी
 आवश्यकता है. सैन्टो डंड निकाळता है और बैठकोंको
 मारता है. अंग्रेजी व्यायाममें चालकी विशेष उत्पन्न होती
 है. अपने व्यायामसे ताकत बढ़ती है. परंतु मेरा मत तो
 यों है कि, अपनी पद्धतिही विशेष हितकर है. मैं. साधारण
 कुस्तीभी कर सकता हूं और डंड पत्रभी फेरता हूं,
 कुस्तीके लिये मलखंभकी आवश्यकता है, परंतु उससे कुछ
 ताकत नहीं बढ़ती है. थोड़ा कुस्ती करनेको जाननाभी उत्तम है.
 छोटे लडकोंको उचित है कि, बेदश डंड और बीस बैठकोंसे
 आरंभ करके उसका प्रमाण प्रत्येक अठारहमें दुगुना बढ़ाते
 १ सौतक बढ़ावे. पहले उनको दीढ़नेके लिये अथवा
 सैरनेके लिये कहना ही अच्छा है. भारी व्यायाम करनेके
 लिये लडकोंकी उमर सोलह वर्षकी होनी चाहिये. लडकोंसे
 डंड निकाळनेका तथा जोड़ी फिरानेका व्यायाम अल्प प्रमा-
 णसे करावे, उनको मिठाई आदिकी छलच देवे ती वे
 खुशीसे तथा सहसापूर्वक व्यायाम करेंगे उनको मिठाई
 बादामही देवे, क्योंकि बादामोंमें स्निग्धता विशेष होती
 है. और ये बुद्धीसामर्थ्यकोभी बढ़ाते है उनकी कुस्ती उनसे
 कम कुवतवाले जोड़ोंसे करावे जिससे उनके मनमें उन्मेद
 ननी रहे, तात्पर्य यह है की किसी तरहसे उनको व्यायामका
 शौक लगजाय.

कसरत शाळा

कसरतींचीं चित्रे.

आकृति १



आकृति २



आकृति ३



आकृति ४



आकृति ५



आकृति ६



आकृति ७



आकृति ८



आकृति ९



आकृति १०



आकृति ११



आकृति १२



आ. १७



आकृति १८



आकृति १९



आकृति २०



आकृति २५



आकृति २६



आकृति २७



आकृति २८



आकृति ३०



आकृति ३१



आकृति ३२



आकृति ३३



स. म. म. म. म.

स. म. म. म. म.

आकृति १३



आकृति १४



आकृति ३५



आ. ३६



आकृति ३७



आकृति ३८



आकृति ३९ आ०४०



आकृति ४१



आकृति ४२



आकृति ४३



आकृति ४४



आकृति ४९



आकृति ५०



आकृति ५१



आकृति ५२



आकृति ५३



आकृति ५४



आकृति ५५



आकृति ५६

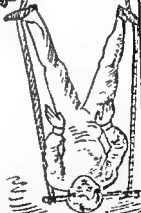




आकृति ६५



आकृति-
६६



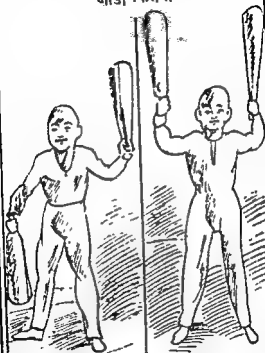
તાલીમસ્થાના યાને અસ્વાડા જોરનિકારના-



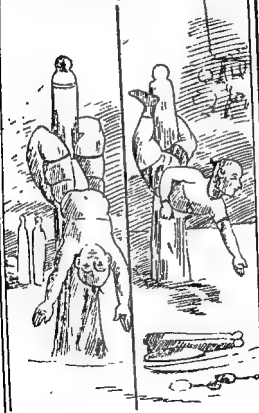
जोड़ी किराना-



जोड़ी फिराना.



मलबंभकेकुरकियां .



कुलियोंके डाव पेंच.

आ. १



आकृति-२



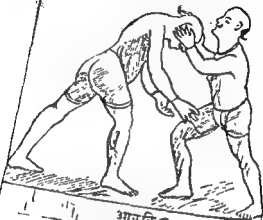
आकृति ५



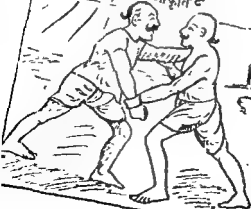
आकृति ६



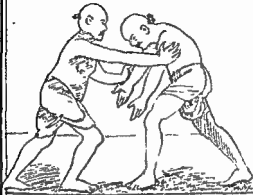
आकृति ७



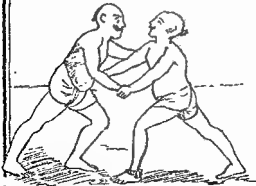
आकृति ८



आकृति ९



आकृति १०





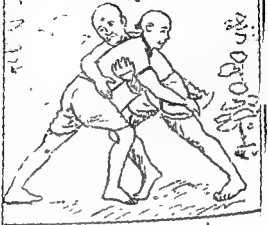
आकृति १३



आकृति १४



आकृति १५



आकृति १६



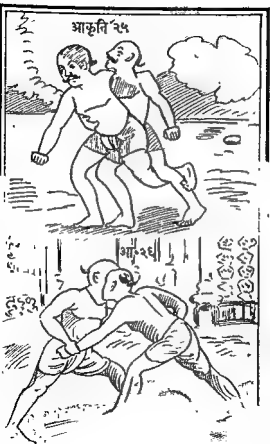
आ. १७



आकृति १८







आकृति २७



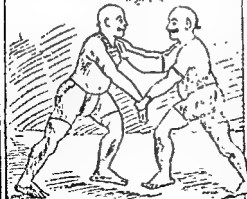
आकृति २८



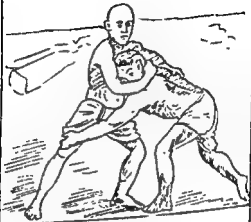
आकृति २९



आकृति ३०



आकृति २७



आकृति २८



आकृति २०



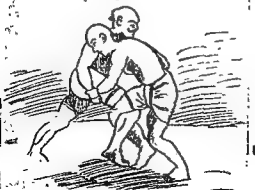
आकृति २१



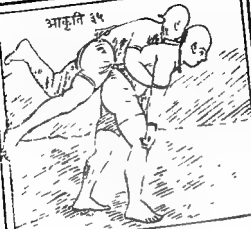
आकृति ३३



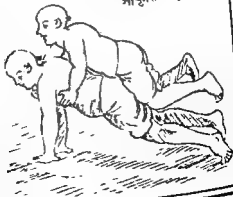
आकृति ३४



आकृति ३५



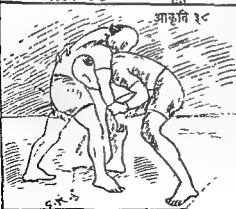
आकृति ३६



आकृति ३७



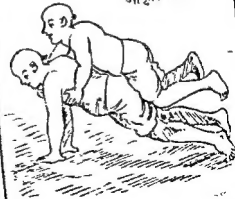
आकृति ३८



आकृति ३५



आकृति ३६



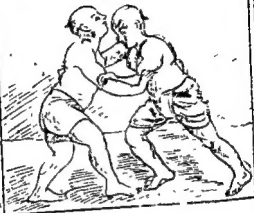
आकृति ३७



आकृति ३८



आकृति ४३



आकृति ४४



